له پێناو گەلێکی
خاوەن بڕیاردا

105

ساڵی نۆیەم ... ئازاری ٢٠١٧

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی
یەکەمین گۆڤاری کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا

ئایا ئامانجەکانت ئامانجدارن؟

ببە بە فرۆشیاری خێرو چاکە!

وێنەیەك درووست بکە
بێ قسەکردن!

بەیاننییەکی هەڵەبجە

دڵخۆشبن!

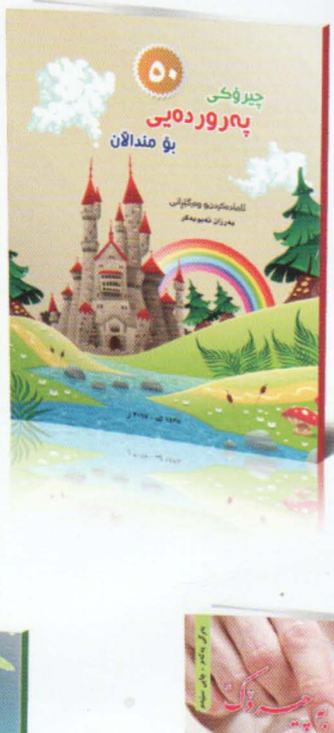
چەپڵە بە دەستێك لێ نادرێت!

مژدەیەک بۆ خۆشەویستانی بڕیار

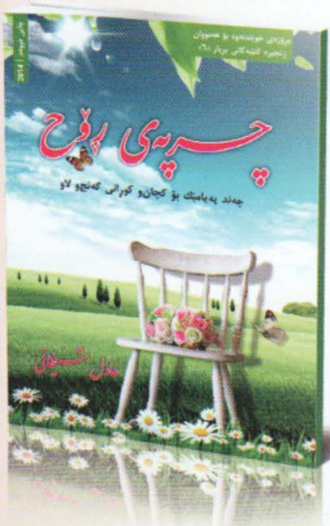
بەم زووانە

بەم بەرهەمە ناوازانەو چەندین بەرهەمی دیکەی نوێوە لە پێشانگای نێودەوڵەتی کتێب لە هەولێر لە ٥-١٥/٤/٢٠١٧ بە دیدارتان شاد دەبینەوە

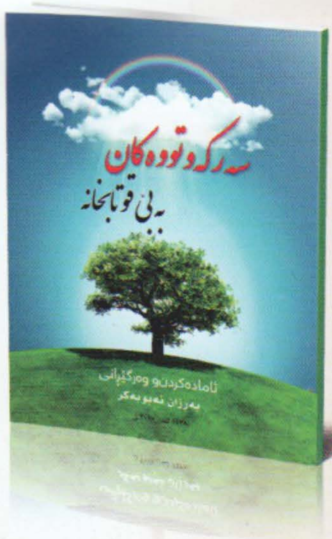
چاوەڕوانمان بن











خاوەنی ئیمتیاز

د. مەسعوود تـاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

د. عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

ئەسکەندەر ڕەحیم

بێگەرد فـارس

زاهیـر زانـا

محەممەد مێرگەیی

محەممەد هاشم

وەهـاب حەسـیب

یەحیـا محەممەد

دیزاین

پشتیوان عبدالرحمن

تایپ

کەلسووم جەلال

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محیّدین

No: 105

ئازاری

2017

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی: گەڕەکی باخان- شەقامی بۆتان- خانووی ژمارە ٧٤ تەنیشت باخچەی بەکر صدقی، بەرامبەر کینگ سپۆرت ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢ - ٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

هەولێر: ٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠

bryarmagazin@gmail.com

bryarmagazine

bryarmagazine

چاپ: پیرەمێرد

دابەشکردن: پەیك/ 07708649210

نرخ: 2500 دینار


ئەو کاتەی دڵت، بەشێکە لە
خەونەکانت؛
ئیدی دەستکەوتنی هیچ شتێك
ئەستەم نابێت!
RASAN
Group
مجموعة شركات رسن (مقاولات- استثمارات- صناعة- تجارة)
گرووپی کۆمپانیاکانی ڕەسەن (بەڵێندەرایەتی- وەبەرهێنان- پیشەسازی- بازرگانی)
(Rasan Group (Construction, Investments, Industry & Trading

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی

سالّی نۆیەم - ژمارە 105 - ئازاری 2017

کارگێڕیو بازاڕسازی











ئەگەر هەموو بەڵاو موسیبەتی دونیا ڕووی تێکردی، ئارام بگرەو خەم مەخۆ، خەمخواردن هەرگیز باری شانی کەسی سوك نەکردووە!

ئەگەر هەموو دەرگاکان بە ڕووتدا داخرا، بێ هیوا مەبەو دەستەو ئەژنۆ دامەنیشە، دڵنیابە دەرگایەك هەیە هەرگیز داناخرێت، پەروەردگارێك هەیە، هەرگیز بەندەکانی خۆی فەرامۆش ناکات.

ڕۆژە سەختەکانی زستان بەسەرچوون، بەفرو زوقمو شەختەو بەستەڵەکەکان توانەوە!

لە دوای خۆیان گوڵو گوڵزارو سەوزە گیاو کانیاوی سازگار دەکەنە دیاری.

لە هەناوی ئەو سەرماو وەیشوومەیەدا، بەهاری کوردستان لە دایك دەبێت!

دڵنیام نارەحەتیو ئێشو ئازارەکان، هێزت پێ دەبەخشن، نەك برستت لێ ببڕن.

ئەگەر دەستەکانت خاڵیو گیرفانەکانت بێ پوڵن، چاوەڕێی دەستی کەسێك بکە، کە هەرگیز گەنجینەکانی خاڵی نابن، دەستێك بۆ لای ئەو بڵند بێت، بێ هیوا ناگەڕێتەوە!

دەزانم جاڵجاڵۆکەی خەم لە هەموو لایەکەوە، دەیەوێت خانەی دڵت بە خەمو پەژارەو خەفەت بتەنێت!

هۆکاریش زۆرن بۆ ئەوەی خۆت بە دەستەوە بدەیت!

بەڵام تۆ هەرگیز ڕازی نابیت ئەو دڵە ئاوەدانەت، بە سەدان هیواو ئاواتی جوانو هەستی بەرزی مرۆڤانەو میهرو خۆشەویستی بۆ هەموو دەوروبەر، خەم بیکاتە وێرانە!

تۆ ئیلهامی هێزو بەرخودانو سەرکەوتنی بۆ سەدان مرۆڤ کە بە شوێن پێشەنگێکدا وێڵن، تا دەستیان بگرێو پشتیان بەرنەدا بۆ زاڵبوون بەسەر ڕێبەندەکانی ژیاندا!!

لە دەستدانی پارەو سەروەتو سامان، کۆتایی هەموو شتێك نییە، گرنگ ئەوەیە ئێمە مرۆڤبوونو بەهاو ئاکارو ئایدۆلۆجیا بەرزەکانمان لە دەست نەدەین!

گرنگ ئەوەیە تا ئێستا ئێمە خۆمان بناسینو بزانین چینو کێینو چیمان دەوێت!

ئێمە دەبێت لە بری هەمووانو لە پێناوی هەمووواندا، بەهێزتر بەرەنگاری نارەحەتییەکان ببینەوەو دەستێکی گەرمو هەستێکی نەرمو خەندەیەکی ئەرخەوانی بین.

خۆشەویستانم: دڵنیام ئەو کاتەی ئەم چەند دێڕە دەخوێننەوە، بەهار چەند ڕۆژێکی کەمی ماوەو ئێوەش بە دڵێکی خۆشو بە جۆشو خرۆشێکی بێ وێنەوە، خۆتانی بۆ ئامادە دەکەن.

نەك بۆئەوەی لە واقیعی ژیان ڕا بکەنو خۆتان لە یاد بکەن!

نەخێر هەرگیز خۆشەویستانی بڕیار وەها کارێك ناکەن!

بەڵکو بۆئەوەی چێژ لە ساتەکانی ژیان وەربگرن، هەست بە فەرو بەرەکەتو میهری خوداوەند بکەن..

بێڵەقانێك هەڵگرەو دو سێ ڕۆژی دی، ئەو دەشتە پڕە لە کنگرو پیشۆکو ئاڵەکۆکو دومەڵان، خودای گەورە هەرگیز نیعمەتەکانی خۆی بە پارە نافرۆشێت!

دڵخۆشبن، کە خودا هەموو بوونەوەری بۆ خزمەتی مرۆڤ دروستکردووە، دڵخۆشبن کە کەس یەخەتان ناگرێو مافی کەستان لە گەردندا نییە، کەواتە دەتوانین بە ئازادیو بێ پەروا، لە دەشتو دەردا بگەڕێینو چێژ لەم بەهارە وەربگرین.



کارگێڕی بە گوفتار

گەنمو کردەوەی چاکە، تەنها لە زەویی پاکدا گەشەدەکەنو دەڕوێن.

پەندێکی ئەڵمانی

باشترین چاکە.. بەهاناوەچوونی کەسانی لێقەوماوە.

پەندێکی عەرەبی

ئەگەر کارێکی چاکت کرد؛ داپپۆشەو باسی مەکە، بەڵام ئەگەر چاکەیان لەگەڵدا کردیت؛ باسی بکەو بڵاوی بکەرەوە.

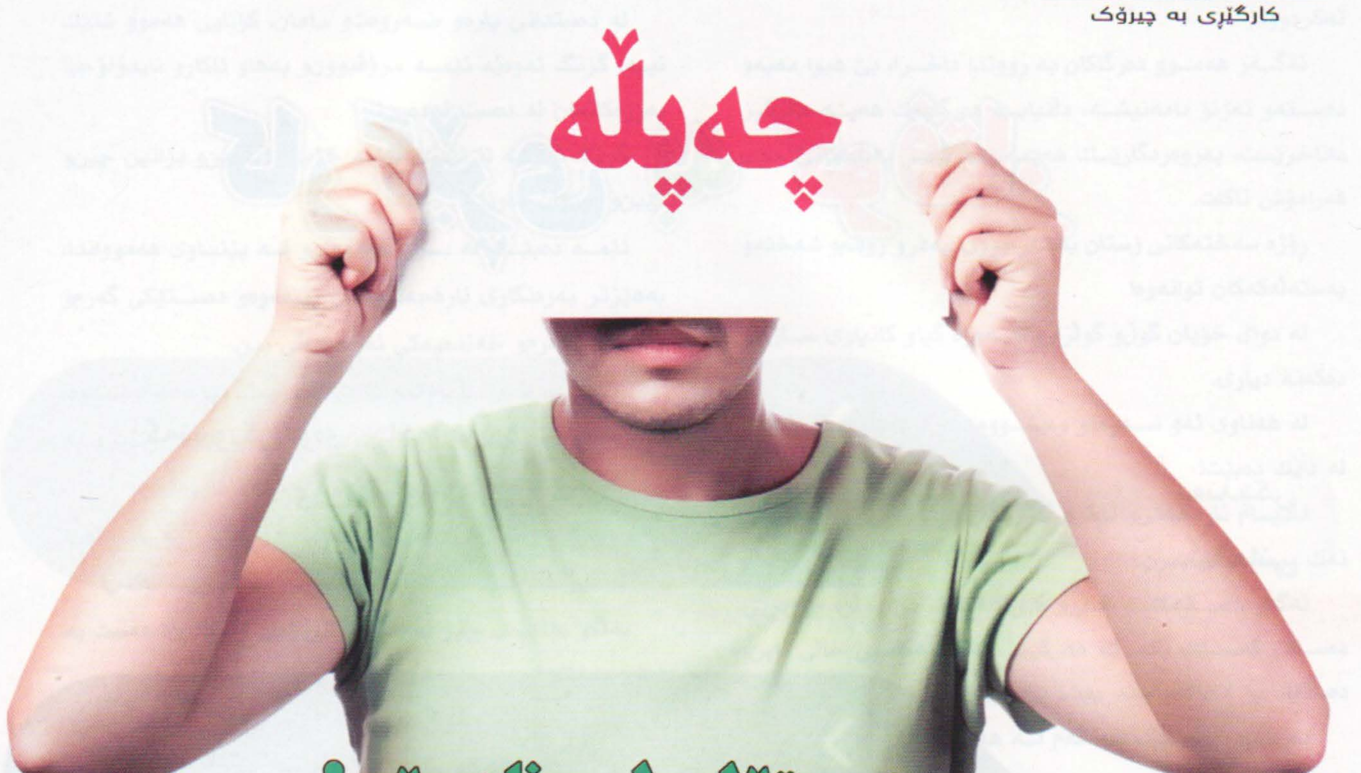
پەندێکی عەرەبی

هیچ شتێك وەکو چاکەکردن، لە بەڵاو ناڕەحەتیو دەردەسەری، ڕزگارمان ناکات.

ئیدمۆن تیۆدیر

کردەوەی جوان بڕوێنە؛ گەرچی لە جێگەی شیاوی خۆشی نەبێت.. دڵنیا بە، کردەوەی چاك ون نابێت، لەهەر شوێنێك بیرووێنیت.

ئەحمەد هاشمی



چەپڵە

بە دەستێك لێ نادرێت!

خوداپەرستێکی نـاودار، لایدایـە گوندێك، بـە نیازی ئامۆژگاریکردنو فێرکردنی دانیشتوان، لەوێدا ئافرەتێك زۆر شەیدای قسەکانی بوو، حەزی دەکرد، زێتر لێی بەهرەمەند بێـت، لەبەر ئەوە تکای لێ کرد کە میوانداری بکاتو بچێتە ماڵەکەی!

ئەویش داوەتەکەی پەسـەند کـردو کەوتە ڕێ بۆ ماڵی ئافرەتەکە!

لەنـاکاو پیاوماقووڵێکی گوندەکە، بـە هەڵەداوان خۆی گەیانـدە لای خواپەرستەکەو پێـی گـوت: نابێـت بچێتە ماڵـی ئەو ئافرەتـە، چونکە ئەو ئافرەتە کەسـێکی خراپو داوێنپیسە!

کابرای خوداپەرست، بە ماقووڵی گوندی گوت: دەستێکتم بدەرێ!

کابراش بەسەرسوڕمانەوە دەستێکی پێدا!

لەو کاتەداخوداپەرسـتەکە پێی گوت: دەی ئێستا چەپڵە لێ بدە!

ماقووڵی گوند گوتی: تا ئێسـتا دیوتە کەس بە دەستێك چەپڵەی لێ دابێت؟!

لەوێـدا خوداپەرسـتەکە بـە کابرای گـوت: ئەی قەت بینیوتە ئافرەتێك بەتەنیا لەشفرۆشی بکات؟!

ئەگـەر لەم گوندەی ئێوەدا، پیاوانێکـی بێغیرەت نەبن، هەلی هەژاریو داماویی ئـەم ئافرەتە نەقۆزنەوەو ئابڕووی بە نان لێ نەکرن، ئەم ئافرەتە کاری وای دەکرد؟!

لەم چیرۆکەوە فێر دەبین:

١. خراپـەکاران تەنهـا خۆیان سـەرچاوەی خراپە نین، بەڵکو کەسانێکی زۆر هەن، هاوکاریانن!

٢. کاتێك کەسـێك لـە کۆمەڵگەدا خراپـە، نابێت تەنها ڕووی تۆمـەت بکەینە ئەو، بەڵکو دەبێت هەموو هۆکارەکان تاوانبار بکەین.

٣. هەژاری، نادادوەری، چەوسـاندنەوەی مرۆڤ، کەسانی دزو ڕێگرو بەدڕەوشت، درووست دەکەن.

٤. ئەو مرۆڤانەی کە لە ڕێ لایان داوە، زێتر پێویسـتیان بە ئامۆژگاریو دەستگرتن هەیە.

٥. کـەس نییە گوناه نەکات، خـودای گەورەش دەرگای گەڕانـەوەی بـۆ هەمـووان کردۆتـە سـەر پشـت. ئەوەش گەورەترین هیوایە.

٦. زۆر مرۆڤی باش هەن، کە ناخیان پڕە لە چاکە، بەڵام سەختیی ژیانو دژواریی ڕۆژگار، شانی خوارکردوونو تووشی خراپەی کردوون.

٧. زوڵـمو سـتەم، مرۆڤایەتیی مـرۆڤ دەخاتە ژێر پێ، ئیـدی دەبێـت چـی مانایەك بۆ بەهـاو ئاکارە بـەرزەکان بمێنێتەوە؟!

تەنها بۆ سەرکردەکان

هیربێرت سووب

ڕێگاکانی سەرکەوتنم پێ ڕوون ناکرێتەوە، بەڵام دەکرێت ڕێگاکانی شکست ڕوون بکەمەوەو دیارییان بکەم، ئەویش بریتییە لە: پێویستە هەوڵ بدەیت، هەموو خەڵکی لە خۆت ڕازی بکەیت.

جون کینیس

هەموو سەرکردە مەزنەکانی جیهان، لە خاڵێکدا هاوبەشن، کە بریتییە لە: خۆئامادەکردن بە شێوەکی درووستو گونجاو، بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو دوودڵیو نیگەرانییانەی گەل هەستی پێ دەکات.

ئەندرۆ کارنگی

ناتوانیت هیچ کەس بکەیت بە سەرکردە، گەر ئەو کەسە بۆ خۆی حەزو ئارەزووی نەبێت ببێتە سەرکردە، یان متمانەی گەل بەدەست بهێنیت؛ بۆئەوەی بگات بەوەی کە دەیەوێت.

پیتەر دراکەر

سەرکردایەتیی کاریگەرو بەهێز، بە وتاردانو بوون بە خۆشەویستیی خەڵکیو پێشبینیکردنەوە پێناسە ناکرێت، بەڵکو بەهۆی بەرهەمو ئەنجامەکانییەوە دەبێت.

کین بلانچارد

هۆکاری سەرکەوتنی هەر سەرکردایەتییەك، بریتییە لە هێزو توانای کاریگەربوون، نەك هێزو دەسەڵاتو جەماوەر.



دەرکردنی فەرمان

فەرمان چەند جۆرێکی هەیە:

١. فەرمانی ڕاستەوخۆ

کاتێك فەرمانێك دەردەکەیت، پێویستە ڕەچاوی دوو هۆکاری گرنگ بکەیت، ئەوانیش:

أ. هەڵوێستو دۆخەکە. بۆ ئەم خاڵە، لە خۆت بپرسە: کاتی زۆرت هەیە، تا نەرموونیانیو دبلۆماسی بنوێنیت؟

ب. کەسەکە. بۆ ئەم خاڵەش، لە خۆت بپرسە: ئایا ئاڕاستەو ڕووی فەرمانەکە، لە کەسێکی بەرهەمهێنەرو جێمتمانەیە، یان ڕووی لە کەسێکی تەمبەڵو خاووخلیچکە؟

سادەترین جۆری فەرمان، فەرمانی ڕاستەوخۆو ڕاشکاوانەیە، وەك ئەوەی بە کارمەندێك بڵێیت: «ئەمە بکە، لەبەرئەوەی من فەرمانت پێ دەکەم!» ئەم جۆرە فەرمانە، لە بارودۆخە لەناکاوو کتوپڕەکاندا دەدرێت. وەك ئەوەی بە کارمەندێك بڵێیت: «ئۆتۆمبیلی فریاکەوتن بانگ بکە».

ئیدی لە دواییدا ناچار بەوە دەبیت، کە لەگەڵ کەسانی گوێنەدەرو تەمبەڵو سەرسەختدا، فەرمانی ڕاستەوخۆ بەکار بهێنیت؛ چونکە ئەوانە کەسانێکن، پێویستیان بەوەیە، کە توانای قووڵو قاڵبوونەوەیان هەبێت.

٢. فەرمان بە داواکاری

گەر کارەکە، ڕۆتینیو ئاسایی بوو، هەروەها پەیوەندیی بەڕێوەبەر بە کارمەندەوە، پەیوەندییەك بوو، ئاڵوگۆڕی متمانەی تێدا بوو؛ ئەوا داواکاری، باشترین جۆری فەرمانە.

«بەئەرك نەبێت، ئەم کارە ڕادەپەڕێنیت؟» ئەمەش دەرفەتێك بە کارمەند دەدات؛ تا ئەو هۆکارانە دەبن بە لەمپەری سەر ڕێگەی جێبەجێکردنی کارەکە، ڕوون بکاتەوە.. گەر لە ڕاستیدا ئەو هۆکارانە هەبنو بۆچیش وا باشترە، کارەکە ئەنجام نەدات.

ئەم جۆرە لە فەرمان، وا دەکات، وەك بەڕێوەبەرێك، هەڵە گەورەکانت لێ دوور دەخاتەوەو نەکەویتە ناویانەوە، لە هەمان کاتدا، کارمەندەکە باوەڕی وایە، لە جێبەجێکردنی کارەکە، یان نەکردنی سەرپشکە.

ئەگەر دواکارییەکەت بەوردی دارِشت؛ ئەوا دەکرێت لەوە دڵنیابیت، کە کارمەندەکە دواتر تێ دەگات، ئەوەی تۆ لێی داوا دەکەیت، فەرمانەو تەنها جێبەجێکردنی بەدەستە.

٣. فەرمان بە پرسیار

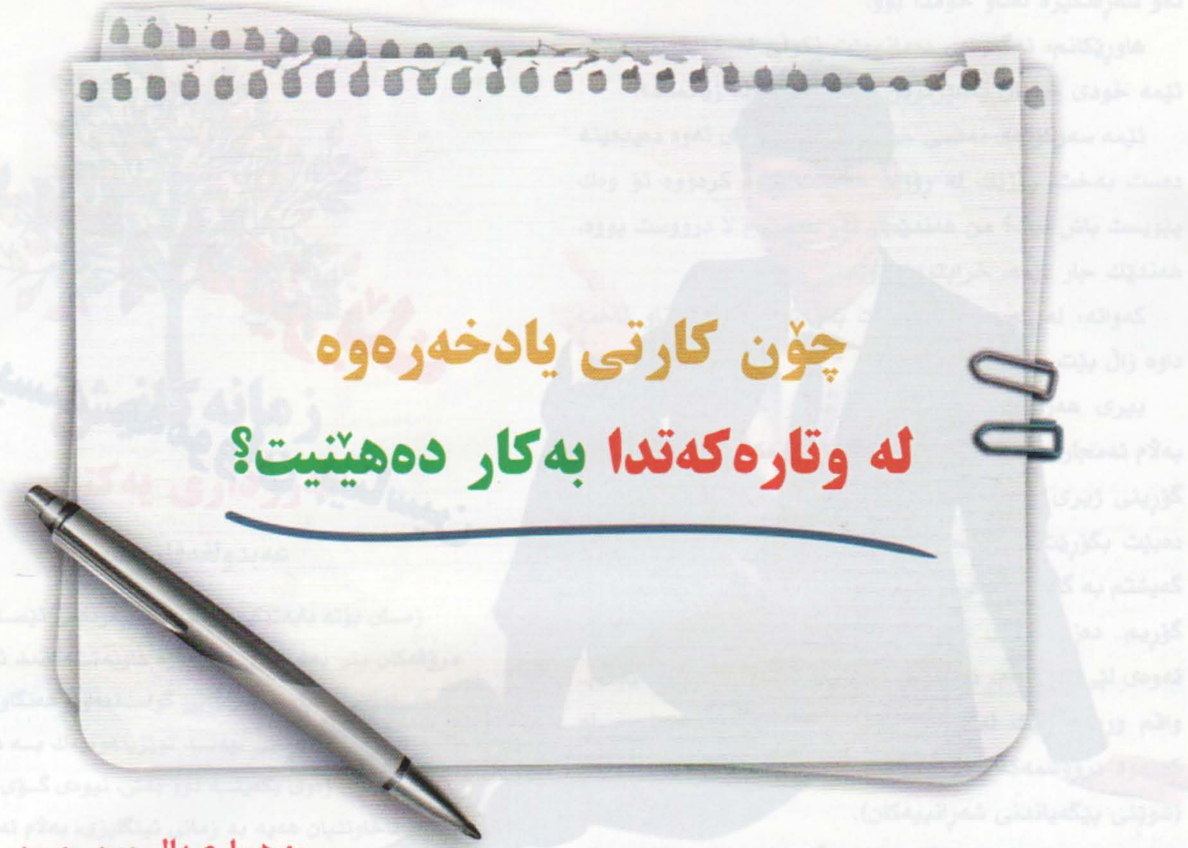
کاتێك دەتەوێت ڕەخنەیەکی وەك بووکێ لەگەڵ تۆمەو خەسوو ئاگات لێ بێت بگریت، یان کاتێك پێت خۆشە باشترین شێواز بۆ بەئەنجامگەیاندنی کارێك ڕوون بکەیتەوە، یان کاتێك دەتەوێت، کارمەندەکەت هان بدەیت؛ تا بۆ خۆی ڕچەشکێنیو دەستپێشخەری بکاتو ئەرکەکە ڕابپەڕێنێت؛ ئەوا پێویستە، ئەم پرسیارە بەکار بهێنیت:

«ئایا وا باشتر نییە، ئاوا بکەین؟»

سەرنج بدە، تۆ پێشنیار دەخەیتە ڕوو، داوای ڕاو بۆچوونی کارمەندەکەت دەکەیت، بەڵام پرسیارێك کە لە دەستەواژەی پرسیارەکەی پێشوو، یەکلاکەرەوەترە ئەمەیە:

«پێویستە چۆن ئەو کارە بکەین؟»، یان تەنانەت بگوترێت: "ئایا وا پێویست نییە، کە ئەو کارە بکەین...؟"

ئەمەش باشترین ڕێگەیە بۆ فەرماندان بە کارمەندە گەرموگوڕو ماندوونەناسەکان، بە جۆرێك کار ببێتە هەوڵێکی هەرەوەزی، کە لە پلاندانانو بیرکردنەوەو جێبەجێکردنیشیدا بەشدار دەبن.



چۆن کارتی یادخەرەوە لە وتارەکەتدا بەکار دەهێنیت؟

و: هیوا عبدالرحمن حسن

* کارتــی یادخەرەوە: بریتییە لە کاغەزێکی بچووك، یاخود دەفتەرێکی بچووك کە تێیدا دەتوانیت ناونیشـانە گرنگەکان، یان هەندێ خاڵی پێویسـتی تێـدا تۆمار دەکرێت، کـە دەتوانیت لە وتارو بابەت پێشکەشکردندا سوودی لێ ببینیت.

هەموو وتارەکـەت بەتەواوەتی لەو کارتــی یادخەرەوەیەدا مەنووسە:

ئەگەر هەموو وتارەکە بە تەواوی بخوێنیتەوە؛ ئەوا ئەو کەسانەی گوێت لێ دەگرن تووشی بێتاقەتیو بێزاری دەبن، هەروەها ناتوانیت بەشێوەیەکی ڕاستو ڕێکوپێك جوڵەو ئاماژەکانی جەستەت بەکاربهێنیتو هەموو تەرکیزت لەسەر ئەوە دەبێت کە تەنها بابەتەکە بخوێنیتەوە، بەهۆی ئەمەشەوە گوێگرەکانت بێزار دەبنو لێت دوور دەکەونەوە.

دەستەواژەکانی دەسـتپێکردنو پەیامی وتارەکەت بنووسەو تۆماری بکە:

دەتوانیت ئەم دوانە لە دوو کارتی جیاوازدا بنووسیت، بەڵام باشتر وایە، هەردووکیانت لەبەر بێت کە دەیڵێیت، بەبێئەوەی سەیری ئەو لاپەڕانە بکەیت کە لە بەردەستتدایە.

دەستپێکردن بە سەرەتایەکی بەهێز بۆ وتارەکەت، بروابەخۆبوونت پێ دەبەخشێتو چەند سەرنجێکی سەرەتایی لای جەماوەر بەجێ دەهێڵێت.

بەکارهێنانی وشەو دەستەواژەی دەستپێك، بۆ دەرخستنی گرنگترین بیرۆکە،

بۆ هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی وتارەکەت وشەیەك، یان دەستەواژەیەکو بۆ دەستپێکردن بابەتێك بۆ پشتگیریی لە کارتە یادخەرەوەکەدا دابنێ، وتارەکەت دابەش بکە بۆ چەند بەشێکی جیاواز بەهۆی بوونی بۆشایی، یان هێڵی نەنووسراو (بەتاڵ) لە نێوانیاندا، یاخود بەهەر ڕێگەیەك کە ئاماژەبێت بۆ وەستان، یان گواستنەوەت بۆ قۆناغێکی دیکە.

دەستەواژەی کۆتایی بنووسە:

بۆ پێکەوەبەستنی بیرۆکەو بۆچوونی وتارەکەت لە یادەوەری بینەرو بیسەراندا؛ ئامانجی وتارەکەت بدە بە گوێی ئامادەبوواندا؛ لەکۆتایی وتارەکەشتدا، هاندانیان بۆ کردنی ئەو کارەی باسی دەکەیت بۆیان.

بە نووسینێکی گەورەو ڕوون بنووسە:

تاکوو لە کاتی سەیرکردنیدا بە ئاسانیو بەخێرایی بیرۆکەکانت وەربگریت، دەتوانیت هەندێ وێنەو ئاماژە بەکار بهێنیت؛ تا یارمەتیت بدات بۆ بیرکەوتنەوەی مەبەستەکەت.

لەسەر کارتی ئەستوور بنووسە:

تاکو لەدەستت نەڕوات ئەگەر ڕووبەڕووی هەوایەکی بەهێز بوویتەوە.

ڕاهێنــان بکە؛ وتارێك پێشـکەش بکەیت بـە بەکارهێنانی کارتی بیرخەرەوە:

خۆت ڕابهێنە لەسەر پێشکەشکردنی وتار بەڕێگەی جیاوازو بە بەکارهێنانی کارت، بۆ بیرکەوتنەوەی وشەی دەستپێکردنو دەستەواژەکان بۆ گواستنەوە بۆ قۆناغێکی تر.



شەڕانگێزێك

پێویستە هەمووان بیناسین

و: خالید موحەممەد

وتاری (دارین تای) یەکەمی ساڵی ٢٠١٦ لە پێشبرکێی ساڵانەی هونەرەکانی وتاربێژی..

(هێی دۆڕاو، پۆشاکە تایبەتییەکانی قوتابخانەت خۆش دەوێت؟ وابزانم زۆرت لێ هاتووە).

ئەمە وتەی ئەو منداڵە شەڕەنگێزە بوو، کە لە قوتابخانەی گراندفیڵ پێی دەوتم.

کاتێك تەمەنم ١٤ ساڵ بوو، ئەو شەڕەنگێزە دەیوەستاندمو پێی دەوتم: (لە دەرەوەی قوتابخانە، بەدەمتدا دەکێشم، لە ورگت دەدەم، دوای ئەوەش پێت پێ دەکەنم) لەڕاستیدا شتی خراپتریشی دەوت، کە کەڵکی گێڕانەوەی نییە.

تا ئێستە بیرتان لەوە کردۆتەوە، کەڵەگاکانی قوتابخانە بۆچی بەو وردییە پێت دەڵێن: چۆن ئازارت دەدەن؟

هاوڕێیان: لەهەر شوێنێك ئەو وشانە دەبیستم، دەستم دەلەرزێت، تا ئێستە بە جۆرێك ترساویت، کە نەتوانیت بخەویت، یان خواردن بخۆیت؟

لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا، درێژی جورەیج شەش پێ بوو، قورساییشی ١٠٨ کیلۆ، بەوپەڕی توانام هەوڵم دا... زۆر هەوڵم دا، کێکێکی بۆ بکڕم، بەو هیوایەی بوەستێت، بەڵام کێکەی بە دەموچاومدا کێشا، ویستم مامۆستای لێ ئاگادار بکەمەوە، بەڵام دوای ئەوە جورەیج زیاتر ئازاری دەدام، تەنانەت هەوڵم دا خۆم فێری هونەرە جەنگییەکانی وەك: کاراتێو تایکواندۆ بکەم، بەڵام لە میانەی هەوڵدانم بۆ شکاندنی پلێتێکی زۆر ناسك دەستم شکا!!؟

هاوڕێکانم: خەریك بوو، چۆکم دادەداو تەسلیم دەبووم، بەڵام ئامۆژنم، کۆمەڵێك وتەی پڕدانایی زۆرجوانی فێرکردم، پێی گوتم: ڕووبەڕووبوونەوەی کەسانی شەڕەنگێز بە ڕاکردنو خۆشاردنەوە نابێت، بەڵکو بەوە دەبێت، زاڵ بیت بەسەریاندا بە زیرەکیو خۆڕاگری).

ئەم وتانە وەکو چرایەك لە مێشکمدا داگیرسان، من دەتوانم وا بکەم، لە پاش ئەمەو بە ژیری ١٤ ساڵیمەوە، توانیم زاڵ ببم بەسەریدا بە زیرەکیو خۆڕاگری، قوتابخانەکەم گۆڕیو خۆم نەقڵی قوتابخانەیەکی تر کرد.. پاش چەند ساڵێك بە شەڕەنگێزێکی گەورەترو بەهێزتر گەیشتم، هەرچەند هەوڵم دەدا، نەمدەتوانی ڕزگارم بێت لەدەستی، بەردەوام شتی زۆر نەرێنی سەبارەت بە من دەگوت، دەیگوت تۆ دۆڕاویت، تۆ هەرگیز لە ژیانتدا سەرکەوتوو نابیت، ڕێزم بۆ خودی خۆم زۆر لاواز بوو، بەجۆرێك هەندێکجار دەمویست بخەوەو هەرگیز بەئاگا نەیەمەوە، هەستێکی واتان بۆ درووست بووە پێشتر؟

ئەو شەڕانییە تەواوی خشتەی کارەکانی منی دەزانی، بەردەوام لە بۆسەدا بوو بۆم، منیش هەرگیز نەمدەتوانی ئەم شەڕەنگێزە پەراوێز بخەم، دەزانن بۆچی؟ لەبەرئەوەی ئەو شەڕەنگێزە لێرەدا بوو، لەنێو ناخی خۆمدا بوو، لەنێو سنگو سینەمدا بووا!! بەڵێ،

ئەو شەڕەنگێزە لەناو خۆمدا بوو.

هاوڕێکانم: ئەگەرچی دەمانەوێت نکۆڵی لەمە بکەین، بەڵام ئێمە خودی خۆمان بەهێزترین شەڕەنگێزین لە ژیانماندا.

ئێمە سەرکۆنەی نەفسی خۆمان دەکەین، دوای ئەوە دەیدەینە دەست بەخت، ڕۆژێك لە ڕۆژان هەستت بەوە کردووە تۆ وەك پێویست باش نیت؟ من هەندێجار ئەو هەستەم لا درووست بووە، هەندێك جار ئێمە، خراپترین دوژمنی خۆمانین.

کەواتە: لە کەیەوە تۆ ڕێگەت بەو شەڕەنگێزەی ناو ناخت داوە زاڵ بێت بەسەرتدا؟

بیری هەردوو دەستەواژەی زیرەکو خۆڕاگریم کەوتەوە، بەڵام ئەمجارە نەمتوانی بگوێزمەوە بۆ گەڕەکێکی تر، من توانای گۆڕینی زێری خۆمم نەبوو، توانای ڕاکردنم نەبوو، شتێکی تر دەبێت بگۆڕێت.. هەرئەمەش خاڵی گۆڕانکاری بوو لە ژیانمدا..

گەیشتم بە گوتاربێژێکی تر، ئەم گوتاربێژە هاوکاری کردمو ژیانی گۆڕیم.. دەزانن ناوی چیبوو؟ (جورەیج ئەمبرلفییلد) بیرتانە؟ ئەوەی لێی دەترسام.. ئەوی ڕام دەکرد لێی.. بەڵێ.. پێی گەیشتم.. واقم وڕما کاتێك لەنێو کۆبوونەوەی وتاربێژەکان بینیم.. لە کەیەوە درووشمەکە گۆڕا لە (شوێنی پێگەیاندنی سەرکردە) بۆ (شوێنی پێگەیاندنی شەڕانییەکان).

جورەیج ئێستە ڕاوێژکارە، تازەپێگەیشتوان فێردەکات چۆن ڕووبەڕووی شەڕانییەکان ببنەوە! کێ پێشبینی شتی وا دەکات؟

جورەیج دەڵێت: باشترین هۆکار بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شەڕانگێزەی لە ناختدایە، خۆشاردنەوە نییە؛ چونکە ناتوانیت ڕابکەیت لەو شەڕەنگێزە، بەڵکو باشترین ڕێگە مانەوەیە بە دامەزراوی دانپێدانانی بوونییەتی، کاتێك دان بە بوونیدا دەنێین؛ نابینە بەشێك لەو، بەڵکو دەبینە چاودێری، (هەروەك ئەوەی بینەری گەردەلوولێکیت لەماڵەوە، نەك ئەوەی لەدەرەوە بیتو لەنێو گەردەلوولەکەدا بیت).

ئەو شەڕەنگێزەی لە ناختدایە لاواز دەبێتو شی دەبێتەوە، بیرم کردەوە (ئەمە زۆر قووڵە، باشە بۆ پێی نەوتم کاتێك تەمەنم ١٤ ساڵ بوو؟

هاوڕێیان: من ئێستە لەبەرامبەر ئێوە وەستاوم قسە دەکەم، ئیتر ئێستە من ناترسم، من ئێستە باڵادەستم.. لەبەرئەوەی دانم پێدا نا، ئیدی من فرێم دا، دەبینم کە لاواز دەبێتو شی دەبێتەوە.

هاوڕێکانم، وەرن؛ با لەمەودوا ڕانەکەین لەو شەڕەنگێزەی لەناو ناخماندایە.. وەرن؛ با هەمومان پێکەوە ڕووبەڕووی ببینەوە، وەکو خێزانێك هەریەکەمان، هاوکاری ئەوی ترمان بکەین، لەبەرئەوەی دەتوانین زاڵ بین بەسەریدا بەزیرەکو کۆڵنەدان.

دارین تای.. خاوەنی خەڵاتی یەکەمی ساڵی ٢٠١٦ لە پێشبڕکێی وتاربێژی.. خەڵکی وڵاتی سەنگافورەیە، پارێزەرەو تەمەنی ٢٧ ساڵە.



زمانەکانیش قەرزداری یەکترن

عەبدولغەفار سابیر

زمان بۆتە بابەتێکی گرنگ لە سەردەمی ئێستادا؛ چونکە مرۆڤەکان پتر بەشدارن لە پرۆژە هاوبەشەکاندا، ئەوش دوای ئەوەی تەکنەلۆجیاو هۆکارەکانی گواستنەوە، هەنگاوی فراوانیان هاوێشت. لە ڕۆشنایی چەند توێژینەوەیەك بە دەرکەوتووە، ئەگەر گۆی زەوی بکەینە دوو بەش، نیوەی گۆی زەوی زیاتر توانای ئاخاوتنیان هەیە بە زمانی ئینگلیزی، بەڵام ئەوەی جێگای ئاماژەپێکردنە، ئەوەیە زمانی ئینگلیزیش، خۆی قەرزداری زمانی لا تینیو ئەڵمانیو عەرەبیو زۆر زمانی دیکەشە. ئەرێ دەبێت زمانی ئینگلیزی بۆ قەرزدار بێت؟

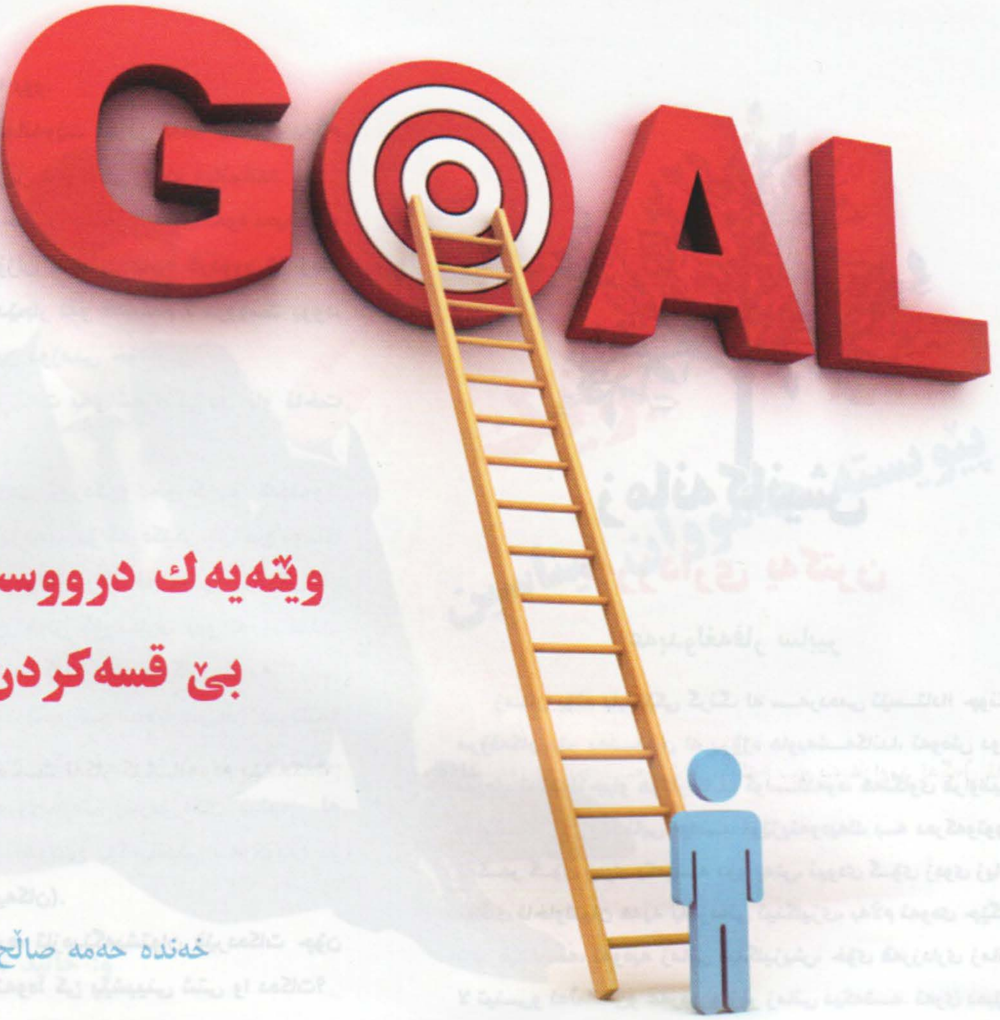
لەبەر ئەوە قەرزدارە؛ چونکە کاتی خۆی وشەیەکی زۆری لەو زمانانە وەرگرتووە، وەکو: وشەی (قصر - Castle) (قسط - Just) (ارض - Earth)

(اوسم — Awesome) (بنانە — Banana) چەندین بابەتی تریش کە جێگای خۆیەتی ئاماژەی ئەوەی لێ وەربگرین کە زمانەکان، سوودی زۆریان لە یەکتر وەرگرتووە وشەی زۆریان لە یەکتر وەرگرتوە.

ئەگەر نەخشەیەك بۆ چەند وشەیەکی کوردی درووست بکەین، دەبینین ئەو وشە کوردییانە ڕەگو ڕیشەی گەلێك دوورو درێژیان هەیە بۆ نموونە؛ وشەی (خورما) هەر لە کوردستانی خۆمانەوە، دەڕوات تا دەگاتە ئێرانو پاکستانو مالیزیاو چەندین نەتەوەی تریش، بە خورما دەڵێن خورما. بە هەمان شێوە وشەی (ژن)و وشەی (سوپاس)و چەندین وشەی تریش.

بۆیە زۆرێك لە زانایان دەڵێن؛ لەوانەیە زمانەکان هەر هەمووی لە ناو مێشکی مرۆڤەکاندا کرابێت، چۆن مۆبایلێك زۆر جۆرە زمانی تێدایە، بەڵام خاوەنی مۆبایلەکە دیاری دەکات، کام زمانی دەوێتو ئاخاوتنی پێ دەکات، بە هەمان شێوە ئەوە مرۆڤەکان زمانێك، یان چەند زمانێك لە ناو مێشکی خۆیان هەڵدەبژێرنو ئاخاوتنی پێ دەکەن.

ماوەتەوە بڵێین، ئێمەی کوردیش، هەندێك وشەی جیهانی هەیە، کە ئێمە بە کوردیمان کردووە وەکو: (دەژبول - Dash Board) (بیجامە - Pajama).. هتد.



ویتەیەك درووست بکە بێ قسەکردن!

خەندە حەمە صالح

هەمیشە فەرمانبەرەکان، زانیاری لە بەرپرساکانیان وەردەگرن، بە شێوەیەك لەم دوو شێوەیە: وشەکانی بەرپرسەکە ڕەنگدانەوەو کاریگەری دەبێت لەسەر کارمەندەکەو دەبێتە هۆی گەورەکردنی حەزو ئارەزووەکانی بۆ کارەکەی‌و بەئەنجامدانی کارەکانی، یان تەنها کاردانەوەکەی ئەوە دەبێت، باویشکێك بکاتو هیچ گوێ نەداتە قسەکانی بەڕێوەبەرەکەی، نهێنی ئەوەش لە وشەکانی بەڕێوبەرەکەدایە، کە چ وشەیەك بەکار دەهێنێتو چونێتیی دەربڕینی وشەکان‌و بە چ شێوازێك پەیامەکەی بۆ فەرمانبەرەکەی دەردەبڕێت.

کۆمەڵێك توێژەر توێژینەوەیان لەبارەی چۆنێتیی گوفتارو ڕەوانبێژی‌و چۆنێتیی دەربڕینی وشەکان کە سەرۆکەکانی ئەمریکای پێناسراون‌و ئەو کاریگەرییەی کە لەسەر گەلی ئەمریکا جێی دەهێڵن، لێکۆڵەرەکان ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە دووبارەکردنەوەی وێنە زیندووەکان‌و دەربڕینی هەستو جەستە کاریگەرن، هەتا دەربڕینی ڕاستی‌و زیندوویی لە ناوەرۆکی وتارەکە بێت؛ ئەوا وا دەکات کە وشەکان، زیاتر کاریگەر بن لەسەر گەلی ئەمریکی‌و زیاتر هەستەکانیان دەوروژێنێتو قەناعەتیان دوو هێندە زیاد دەبێت، ئەمانە چەند نموونەیەکن کە بەڕێوەبەر بە شێوازێکی ڕاستەوخۆ، پەیامەکەی بە فەرمانبەرەکانی پێشکەش دەکات.

بڵێ: (دەمەوێت عارەق برێژن بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە، بەشێوەیەکی زۆرخێرا)، لەبری ئەوەی کە بڵێت: (دەمەوێت هەموو تواناو هەوڵدانتان بخەنە گەڕ بۆ تەواوکردنی کارەکان بەشێوەیەکی خێرا).

لەبری ئەوەی بڵێیت (یەکگرتوو بن؛ بۆئەوەی ئەم کارە ئەنجام بدەن) بڵێ: (دەست بەدەستو شان بە شانی یەك بن، وەك گرووپی تۆپی پێ، کە هەتا سەرکەوتن بەدەست نەهێنن، هێمن نابنەوە).

لەبری ئەوەی بڵێیت: (زانیاری وەرگرن لەبارەی ئەم کێشەیە)، بڵێ: (تۆ ڕادەسپێرم کە چاودێریی ئەم کێشەیە بکەیتو بەدواداچوونی لەسەر بکەیت، هەروەك پولیسێك کە سەرەداوی تاوان دەدۆزێتەوە).

لەبری ئەوەی بڵێت: (حەز دەکەم پلان بۆ بەرەوپێشچوونی بەرهەمەکانمان دابنێم)، بلی: (خەون بەوەوە دەبینم، کە پلانێك بۆ باشترکردنی بەرهەمەکانمان دابنێم).

لەبری ئەوەی بڵێیت: (بیر لە نموونەیەکی گریمانەیی بکەرەوە بۆ پڕۆژەکەو پێمی بڵێ)، بڵێ: (بیر لە نموونەیەکی گریمانەیی بۆ پڕۆژەکەو شێوازەکەیم بۆ ڕوون بکەرەوە). بڵێ: (هیوادارم کە فەرمانبەرەکانم لەجێی خۆیان هەڵسن‌و دژ بە دڵتەنگی‌و نارەحەتییەکان بجەنگن، هەروەك چۆن سەربازێك دژ بە دوژمنەکانی دەجەنگێت)، لەبری ئەوەی بڵێیت: (هیوادارم کە فەرمانبەرەکانم خۆیان دەرباز کەن لە دڵتەنگی‌و دواخستن). بڵێ: (دەجەنگم تاوەکو ئەم کێشەیە بەتەواوی چارەسەر بکەم)، لەبری ئەوەی بڵێیت: (هەموو تواناکانم دەخەمە گەڕ بۆ دوزینەوەی چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە). بڵێ: با هەموو تواناکانمان بخەینەگەڕ بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە.



گۆڕانکاری

سەرەتایە بۆ دەسکەوتی زیاتر

و: ئەکرەم ئەحمەد

بڕیارم داوەو سوورم لەسەر گۆڕانکاریو هەرگیز لێی پەشیمان نیم.. بە ستەم ڕازی نیم، خۆم دەبینم، کەوتومەتە ناو شەپۆلێك لـە هەسـتکردن بە غەمو پـەژارە، وردەوردە ڕێزم بۆ خودی خۆم کەمی کردووە، هەستی گەیاندنم دابەزیوە لە کارەکانمدا.

سەیری شوێنی کارەکەم کرد؛ تا ماڵئاوایی لێ بکەم، جەستەم پڕئـازار بوو کاتێك کە شـتە پەرتەوازەکانی سـەر کتێبخانەکەم کۆ کردەوە، دوای ئەوەی کەدەسـت لەکار کێشـانەوەم پێشـکەش کرد، وازم لەکارەکەم هێنـاو نەگەڕامەوە. لێرەدا جیاوازییەك لە ڕێـی بەڕێوەبەرەوە لە نێـوان منو کارمەندەکانـی تردا هەبوو، لەجیاتی بەدەستهێنانی بەرزکردنەوەی پلەو ڕێزلێنان لە هەوڵو تواناکانـم بە درێژایی سـاڵی ڕابـردوو، ڕێزلێنانم بـە پلەیەکی لاواز لـە ئەنجامدانی کارو لەگەڵ ئەوەشـدا ئاگادار کرامەوە، کە کارەکەم بەباشـی ئەنجام بدەم، بەڵام لەگەڵ ئەوەشـدا لەهەمان کاتتدا هاوڕێکانم پلەی زۆرباشـە، یان بەدەست هێنا، هەندێکیش پلەیان بەرز کرایەوە، هەندێکیش سـەرەمووچەی بەرزکردنەوەی ساڵانەیان بۆ کرا، هەندێکیش بڕوانامەی ڕێزو سوپاسیان پێ درا.

هەنـدێ بیرۆکە لەبارەی چالاکیی داهاتووم لە بیرمدا خولی دەخوارد، دوو هەڵبژاردنم لە بەردەسـتدا بـوو، یان بێگومان لە کارگەکـەی باوکمـدا کار بکەم کـە وا لەداهاتـوودا یارمەتیدەرو پشـتگیرم دەبێـت؛ هەتا بوونی خۆم بسـەلمێنم، یـان بێگومان پڕۆژەیەکی بازرگانی سـادە دەست پێ بکەم، کە ئەمەش خەونی ژیانـم بوو، پێشـتر بـەردەوام لەبیرمـدا دەهـاتو دەچوو، لەو کاتەوەی کە لە ژیان تێگەیشتم، بەڵام بێگومان ئەو ماڵو سامانەی بەدەستمەوە بوو، بەشی ئەوەی نەدەکرد.

بەهەمان شێوەش لێرەدا دوو هەڵبژادەم لە بەردەستدا بوو:

یەکەم: گەڕام بەدوای هاوکارێکدا بە بڕێك پارە بەشـداری لە پڕۆژەکەدا بکات لەگەڵمدا.

دووەم: پـارە لە باوکـم قەرز بکەم، کە هیچ کاتێك دەسـت نانێت بە ڕوومەوەو پشتگیری کارەکەم دەکات.

دەستم کرد بە پرسیارکردن لە چالاکیی بازرگانی لە بازاڕدا، لێکۆڵینەوەیەکم پێشکەش کرد لەبارەی گفتوگۆیەك لەسەر ئەوەی کە دەمەوێت، کاری هەناردەکردنو ناردنە دەرەوەی ئازووقە بکەم.

کاتێك سەیری لێکۆڵینەوەکەم کرد، بەچاکی هەڵم سەنگاندو ڕاوێژم بەکەسـانی خـاوەن ئەزموون لە هاوڕێکانـی باوکم کرد، ئەوانـەی بەوپەڕی متمانەوەو دڵسـۆزییەوە ئامۆژگارییان کردم، نوێـژی ئیسـتیخارەم کـرد، داوای یارمەتیـم لە خـودا کرد، بۆ بەدەستهێنانی خەونەکەم.

بە یارمەتیی خوا دەستم کرد بە کردنەوەی پڕۆژە بچوکەکەم؛ بەدانانـی نووسـینگەیەك لەسـەر ژێرزەمینەکـە بەشـێوەیەکی جوانو چاك، پشـت بەخودا لە داهاتوویەکـی نزیکدا پەروەردگار سەرکەوتنێکی باشم لەکاری بازرگانیدا پێ دەبەخشێت.

پڕۆژەکەم لەسـەرەتادا بەرانبەر ڕکابەرانی بازاڕ لە بازرگانی گەورەدا کێشەی بۆ درووست بوو، لەبەر ئەوەی کارە بازرگانییەکەم بچووك بوو، قازانجیشـم بکردایە کەم بوو بەبەراورد لەگەڵ ئەو خەرجییە زۆرەی کە بۆ کاری بازرگانی پێویسـتە، شـتەکانم بە قازانجێکی کەم دەفرۆشـت، لە هەندێ کاتیشـدا ئەگەر پێویستی بکردایە، بەنرخی خۆی شتەکانم دەفرۆشتەوە؛ تا خۆڕاگر بم لە بەرانبەر ئەو ڕکابەرییە بازرگانییە قورسەدا.

هەرکاتێـك لە دڵمدا هەسـتم بەنائومێـدی بکردایە، ئارامم دەگرت، هەرکاتێك تووشی زیان دەبووم بوێرتر دەبوم، دەمگوت:-

بەویسـتی خودا قازانج لەشـتی تردایە، هەر کاتێك هەستم بەشکسـت بکردایە، هانی خۆمم دەدا کە دەربازبوون لێی نزیکە، بێگومان سـووربوون لەسەر کارێك، نابێت تەمبەڵی تێدا بکرێت، گەشـبین بیـن، نابێت بڕوخێیـن، لەگەڵ بوونی هیـوادا نابێت نائومێد بین، بێگومان دەبێت ئارامگر بین.

دوای تێپەڕبوونـی ماوەی پێنج سـاڵ بەسـەر پڕۆژەکەمدا، خـوای گەورە دەروازەی چاکەی خۆی لێ کردمەوە، چالاکییەکانم فراوانتر بوو، وا پەرەی سـەند، تا گەیشتە شارەکانی تر، پڕۆژەی کارەکـەم ناوبانگـی پەیـدا کردو بـووم بە خاوەنـی لۆگۆیەکی بازرگانیـی تایبەت بە خۆم، لـە نێوان پـڕۆژە بازرگانییەکاندا، سـوپاس بۆ خودا، بووم بە خاوەنـی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ بازرگانانی دەوروبەردا.

سـەرەتا پڕۆژەکە بەیەك کەس دەستی پێ کرد، بەڵام ئێستا ژمارەی کارمەندانی ٥٠ کەسن، هەروەها سەرەتا پڕۆژەکە لە یەك شاردا بوو، بەڵام ئێستا خاوەنی زنجیرەیەك پڕۆژەی هاوشێوەیە، ئەمەش سـەرەتا بەیارمەتیـی خودا، پاشـان بەئارامگریو کاری بەردەوامو ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخەکەو نائومێدنەبوون منی گەیاندە ئەم بارودۆخەی ئێستا.

بەدڵنیاییەوە دەست لەکارکێشانەوەم، کلیلی کردنەوەی دەرگای چاکە بوو لەسەر خۆمو خێزانمو کۆمەڵگاکەم، بەیارمەتیی خودا، ژیانم لە هەموو لایەکەوە بەرەوباشتر گۆڕا.

گۆڕانکاری لە ژیاندا، تەنها بەوە نابێت، کە بە تەنها بزانین چیمان دەوێت؛ تا بەدەستی بهێنین، بەڵکو بێگومان پێویستە خاوەنی توانایەکی پێویست بین، بۆ بەدیهێنانو بەرجەستەکردنی هیواکانمان.

نێتۆرک مارکێتینگ

سەرکەوتن، یان شکست لە ٩٠ ڕۆژی یەکەمدا

ئیرادە: نهێنیی سەرکەوتن "گەورەترین بەهرە"

و: ئانا هەورامی



لە کۆتاییدا پێم خۆشە ڕێگای گەیشتن بەسەرکەوتن، کە لەلایەن مرۆڤە سەرکەوتووەکانەوە، لە هەر بوارێکی ژیاندا ئەزموون کراوە، بخەمە ڕوو. پێویستە لێی تێبگەنو لە بازرگانیی NM بەکاری بهێنن.

پێش ئەوەی کە لەبارەی هاوکێشەی سەرکەوتن قسە بکەم، پێم خۆشە نهێنییەکی تر بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن لەگەڵ تۆدا بخەمە بەرباس؛ بۆئەوەی لە نێتۆرکی مارکێتینگدا سەرکەوتوو بیت، پێویستە شێوازێك پەیڕەوی بکەیت، کە ناو نراوە بە خولی سەرکەوتن.

خولی سەرکەوتن

* باوەڕ *ڕەفتار * کردار *ئەنجام

هەموو شتێك بە باوەڕ دەست پێ دەکات. ئەگەر باوەڕت بە بازرگانیی NM، کۆمپانیاکەت بەهێز بێت، ڕەفتاری پۆزەتیڤ دەکەن. ئەم ڕەفتارە پۆزەتیڤە سەردەکێشێت بۆ بەجدیگرتنی کارو ڕەفتارت لەم کارەداو سەرەنجام گەیشتن بەو ئەنجامانەی کە خۆت دەتەوێت.

لەبەرئەوە، ئەگەر سیستەمی بیروباوەڕت بەهێزبێت، پێشکەوتنی پراکتیکی زیاتر دەبێت کە بەدڵنیاییەوە لە زیادکردنی ئەنجامگەلی پۆزەتیڤیشدا کاریگەری بەجێ دەهێڵێت. ئەگەر بە ئەنجامێکی باش بگەیت، چی ڕوودەدات؟ باوەڕت بەهێزتر دەبێتو ئەم خولەش جارێکی تر بەردەوامی پەیدا دەکات، هەتا بە ئەنجامگەلی باشتر بگەیت.

لە لایەکی تریشەوە، ئەگەر باوەڕی لاوازت بەسیستەمەکە هەبێت، ڕەفتارگەلی نێگەتیڤ دەکەنو ئەمەش سەردەکێشێت بۆ کەمبوونەوەی هەنگاونانی پۆزەتیڤ. ئەنجامێکی باشیش بەدەست نایەت. ئەنجامگەلی نەشیاو سیستەمی بیروباوەڕی تۆ لاوازتر دەکاتو ئەم خولە بەردەوامی دەبێت، تا ئەوەی کە بە ئەنجامگەلێکی کەمو کەمتری دەگاتو بە کورتی بیروباوەڕت لێك هەڵدەوەشێتو لە کۆتاییدا واز لە کارەکە دەهێنیت. گرنگترین بابەت، بەهێزکردنی بیروباوەڕی تۆیە. ئەگەر بیروباوەڕت بەهێز بکەیت، هەموو خولی سەرکەوتنەکە دەست دەکات بە گەشەکردنو فراوانبوون دەکاتو ئەنجامگەلی باشتری دەبێت.

هەموو مرۆڤە سەرکەوتووەکان، بە چاوپۆشی لە پیشە، توانا، یان ئەو بازرگانییەی کە ئەنجامی دەدەن، ئەم چوار قۆناغە تێدەپەڕێنن. دەتوانن ئەم هاوکێشەیە لە NM بەکار بهێنن. چوار هەنگاوی گەیشتن بە سەرکەوتن بریتین لەمانەوەی خوارەوە:

١-ئامانجەکەت دیاری بکە

پێش ئەوەی کە بەڕێ بکەویت، پێویستە بزانیت کە بۆ کوێ دەڕۆیت. دکتۆر ستێفن کۆڤی لە کتێبەکەیدا بە ناوی "حەوت نەریتی کەسانی کاریگەر"دەنووسێت: "پێویستە لە کاتێکدا "دەست"پێ بکەن، کە"پایان"ێکت لە زیهنتدا هەبێت."زۆرینەی خەڵك لە NM نازانن، کە بەتەواوی دوای سێ ساڵ دەیانەوێت لە کوێ بن. ئەوان کاردەکەنو چاوەڕوانن سەرکەوتنیان لە ئاسمانەوە بۆ ببارێت. کەسانی سەرکەوتوو، بە ڕێکەوت نەگەیشتوون بە سەرکەوتن. ئەوان پێشتر دەیانزانی کە دەیانەوێت لە ئایندەدا بە تەواوی لە کوێ بن.

ئەمڕۆ باشترین کاتە، کە لە خۆت بپرسیت لەماوەی بۆ نموونە: سێ ساڵی ئایندەدا دەتەوێت لە کوێی ئەم بازرگانییەدا بیت. ئەگەر هەر لە ئێستاوە مەبەستەکەت دەزانیت، پیرۆزبایت لێ دەکەم!

٢-بەڵێن بدە کە بە جدیەتو بەردەوامی کار بکەیت

زانینی بەکارهێنانو دۆزینەوەی ئەو شوێنەی کە خۆت دەتەوێت، تۆ بە مەبەستەکەت ناگەیەنێت. کەشتییەك وێنا بکەیت، کە لە بەندەرێکدا لەنگەری گرتووەو کەشتیەوانەکە مەبەستەکەی دیاری کردووە. گەرچی ئەو لەو شوێنەوە ناتوانێت مەبەستی کۆتایی ببینێت، بەم حاڵەوە ئەو بە بەندەری دواتر دەگات. ئەڵبەتە تەنها زانینی مەبەست، ئەو بە ئەوێ ناگەیەنێت. پێویستە ئەو کەشتیەکە بخاتە جووڵە. لە هەر کارێکی تریشدا، تەنها زانینی مەبەست، تۆ بە سەرکەوتن ناگەیەنێت. پێویستە لەو بارەیەوە هەنگاوی پراکتیکی بنێی. ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتوو بیت، پێویستە بەجدیەتو بەردەوامی کار بکەیت. هەنگاوی جدی بەتایبەت لە سەرەتاکاندا زۆر پێویستە. فرۆکەیەك وێنا

بکە، کە دەیەوێت لـە زەوی بەرز بێتەوە؛ بۆئەوەی کە فڕۆکەکە لە زەوی هەسـتێت، پێویستی بە هێزێکی سەرەتایی گەورە هەیە. هیچ کاتێك فڕۆکە ناتوانێت بە خێراییەکی زۆرەوە لە زەوی بەرز بێتەوە.

لـە NM پێویسـتە کارەکـە بـە هێزێکی گەورە دەسـت پێ بکەیت. ئەگەرچی ئەم جوولەیە گەورەو پڕ وزەیە پێویستە، بەڵام پێویستە بەردەوامی پەیدا بکات. ئەگەر کەسێك ماوەی یەك مانگ زۆر کار بکاتو شەش مانگی دواتر پشوو بدات، تەمەنی بەهەدەر داوە. دەتوانێت دووبارە دەست پێ بکەرەوە، بەڵام هەلێکی گەورەت بۆ پێشکەوتن لەدەست داوە.

ئایا دەتوانیت کەسـێك وێنـا بکەیت کە بۆ دەرهێنانی ئاو لە چاڵێکـدا، دەسـت بکات بـە ترومپا لێدانو دواتر لە کۆتا سـاتدا کـە دەیەوێت ئاوەکە بێتە دەرەوە، بڕیار بدات کە کەمێك پشـوو بـدات؟ ئەو کاتەی کە واز لـە ترومپا لێدانەکە دەهێنێت، ئاوەکە دەگەڕێتەوە بۆ ناو چاڵەکە. بۆ گەیشتن بە ئاو، پێویستە دیسانەوە هێزێکـی زیاتـر بەکاربهێنێـت بۆ هێنانە سـەرەوەی ئـاو لەناو چاڵەکەدا.

٣-تێڕوانین بکەن بۆ دەستکەوتەکانت

ئایا کاتێك کە مەبەسـتەکەت دیاری کردو هەوڵی پێویسـتو بەردەوامـت دەسـت پێکرد، بـە ئەنجامی دڵخـوازت دەگەیت؟ لە زۆربەی بابەتەکاندا بەم شـێوەیە نابێت. لەبەئەوە پێویسـتە بە دروسـتی لێکۆڵینەوە بکەن کە بۆچی چالاکییەکەت بە ئەنجامی دڵخوازی خۆت نەگەیشـتووە. کێشـەکە بدۆزنـەوەو ڕێکارێکی تر بگرنە بەر. بۆ نموونە ئەگەر هەوڵی فرۆشتنی بەرهەمێکی تایبەت دەدەنو وەڵامی"نا"ت بیسـتووە، ڕێـکارو هونەرەکانت بخەنە ژێر پیاچوونـەوەو تێڕوانینەوە. ڕێکارگەلی جیاواز تاقی بکەنەوە هەتا ئەوە بدۆزنەوە کە کاریگەر بەخش دەبێت. بەم شـێوەیە، تەنانەت ئەگەر هەموو شتێك ڕێکوپێك بێت، دیسانەوە پێویستە پیاچونەوەو تێڕوانین بۆ کارەکەت بکەیت، بۆ ئەوەی کە باشتری بکەیت. ئەگەر مەبەسـتت ئەوەیە کە لەم بازرگانییە پڕخێراییەدا بێ بەدیل بن، پێویستە گۆڕانکاری بکەنو هەمیشە بەدوای باشتربوونەوە بن.

٤-نەرمی بنوێنن

یەکێك لەو هۆکارانەی کە زۆرینەی خەڵك لە توانا بەهێزەکانیان بێبـەش دەکات، نەبوونـی نەرمـی ئەوانە لەبەرامبـەر ڕووداوە نوێیـەکانو گۆڕانکارییەکاندا. ئەم کەسـانە تەعەصوب دەردەبڕن بۆ ڕێکارو شـێوازە کۆنەکانی ئەنجامدانی کارەکان: ئامادەن"بمرن بـەڵام گۆڕانکاری نەکەن. "لەمرۆدا، هەموو شـتێك بەخێراییەکی وەهـا لە حاڵـی گۆڕانکاریدایە کە ئەگـەر نەگۆڕدرێین لە کاروان بەجێ دەمێنین. ئەنتۆنی ڕابینز لە جێگایەکدا وتویەتی:"شـێتی واتـە: ئەوەی کە مرۆڤ کارێکی نەگۆڕ چەندینجار ئەنجام بداتو پێشـبینی ئەنجامگەلی جیـاواز بێت."لەبەرئەوە ئەگەر ئەنجامی دڵخوازت بەدەسـت ناهێنیت، دەسـت بەگۆڕانکاری بکەن. ئێسـتا ئەگـەر دوای گۆڕانکاریش بـە ئەنجامێك نەگەیشـتن، دەبێت چ کارێك بکەن؟ دیسـانەوە هەر گۆڕانکاری بکەنو ئەوەندە ئەم کارە ئەنجام بدەن هەتا سـەرکەوتوو دەبن. ڕێگە بدەن پرسیارێکت لێ بکـەم: منداڵێك دەبێت چەندجار ڕاهێنان بکات هەتا فێر دەبێت بڕوات بە ڕێگادا؟ بەڕای من، پێویسـتە ئەو ئەوەندە هان بدرێت هەتا بتوانێت لەسەر پێی خۆی بوەستێتو بڕوات بەڕێگادا. جێگای سەرسوڕمان نییە کە هەمومان ڕۆیشتن بە ڕێگادا فێربوین.

ئەم چوارفۆناغە، بەڕاستی هاوکێشەی سەرکەوتنن کە هەموو مرۆڤە سـەرکەوتووەکان بە کاریان هێنـاون. ئەوانە لە بازرگانی نێتۆرك مارکێتینگی خۆتـدا بەکاربهێنە. بەدڵنیاییەوە دەتوانیت بەسـوود وەرگرتن لێیان سـەرکەوتنی خۆت فەراهەم بکەیت. بۆ ئەوەی کە بە خێراییەکی زیاتر بە سـەرکەوتن بگەن، پێویسـتە سەرمەشق بدۆزنەوە هەتا پەیڕەویی بکەن.

سەرمەشق، چەمکێکی بەهێزە. مەبەستی ئێمە لە سەرمەشق ئەوەیە کە کەسە سـەرکەوتووەکان، خۆویستە، یان خۆ نەویستە، سەرمەشـقێکیان بۆ پێشـکەوتن دیاری کـردووە. کاری ئەوان بە ئەنجامگەلێك گەیشـتووە کـە بووە بەهۆی سـەرکەوتنی ئەوان. لەبەرئەوە ئەگەر دەتەوێت بە سـەرکەوتنێکی هاوشێوەی ئەوەی ئـەوان بگەن، ژیرانەیە کە ئەوان وەکو سەرمەشـق قەبوڵ بکەن. بەکورتی مەبەست ئەوەیە کە سەرمەشقێك بدۆزنەوەو پەیڕەوی تەقلیدی بکەن.

بەپێی ئەم پێوەرانەی خوارەوە کەسێك بکەن بە سەرمەشقی خۆت:

١-سیستمی بیروبۆچون

بـاوەڕی ئـەوان لەبارەی خۆیان، یان کەسـانی تـرەوە بە چ شـێوەیەکە؟ باوەڕیان لەبارەی ئەو کۆمپانیایەی کە دەیناسـێنن، چۆنە؟ بیروبۆچونیان لەبارەی بەرهەمەکانو شێوازی پارەدانەوە بە چ شێوەیەکە؟

٢- شێوازی جوولەو ڕەفتار

ڕواڵەتی ئەوان بە چ شـێوەیەکە؟ جووڵەی جەسـتەو شێوازی وەسـتانی ئـەوان بە چ شـێوەیەکە؟ شـێوازی قسـەکردنو تۆنی دەنگیان چۆنە؟ چ وێنایەکیان بۆ خۆیان هەیە؟ بە چ شـێوەیەك جلوبەرگ دەپۆشـنو خەڵکانی تر چ وێنایەکیان بۆ ئەوان هەیە؟ شـێوازی ڕەفتاری ئەوان بکەنە سەرمەشـقی خـۆت، هەتا بتوانن سەرکەوتنی ئەوان هاوشێوەسازی بکەن.

٣-زهنییەت

ئەم کەسانە زۆربەی کات بیر لە چ شتێك دەکەنەوە؟ دەکرێت ئەمە لە قسـەکانیان، دیدگاکانیان، کەسایەتیو ئارەزووەکانیانەوە بزانن. ئەگەر بتوانن سەرمەشـقێك بدۆزنەوەو پەیڕەوی لێبکەن، بـە دڵنیاییـەوە زووتر بـە سـەرکەوتن دەگەن. وتراوە:"کەسـی سـەرکەوتوو، کەسـێکە کە لە هەڵەکانی پەند وەردەگرێت. بەڵام سـەرکەوتوتر لەو، ئەو کەسـەیە کـە لە هەڵەکانی کەسـانی تر پەند وەردەگرێت. "هاوکێشـەی سـەرکەوتن بۆ هەر کەسـێك کە خوازیاری سـەرکەوتن بێت، بە کەڵك دێت. ئێسـتا هەڵبژاردن بە تۆیە کە سـوودی لێ وەربگرن، یان نادیدە بیگرن. ناونیشانی ئەم بەشە"ئیرادە، نهێنی سەرکەوتن"بوو. ئێستا پێویستە تۆ هەڵبژاردن بکەن کـە ئایا دەتەوێت گۆڕانکاری بکەنو خۆت پێشـبخەن، یان هەربەو شێوەیەی کە هەن بمێننەوە. ئەگەر لەسەر بنەمای ئەوەی کە فێر بوون، کاربکەن، هەسـت بە گۆڕانکاری گەلێك دەکەن کە هەرگیز خەونیشت پێوە نەدیون.

بەم شێوەیە، ئەگەر دەتەوێت هیچ کارێك ئەنجام نەدەیت، بڕیار لەدەسـتی خۆتدایە. خۆت ویسـتوتە هەر بەو شـێوەیە بمێنیتەوە کە هەمیت. ئارەزووی سـەرکەوتنم هەیـە بۆتو هیوادارم بڕیارێکی ژیرانە بدەیت، هەتا بتوانیت یارمەتی کەسانی تریش بدەیت.

جووجەڵەیەکی خەمبار

پەیام

ئارام لە قوتابخانە دەگەڕایەوە، لە ڕێگەدا فرۆشیارێکی بینی، منداڵان لە دەوری کۆ بووبوونەوە، ئارام هەڵوێستەیەکی کرد، تا بزانێت بۆچی منداڵان کۆبوونەتەوەو ئەو فرۆشیارە چی دەفرۆشێت؟

بینی فرۆشیارەکە جووجەڵە دەفرۆشێت، کە هەر یەکەیان ڕەنگێکی سەرنجڕاکێش بوون، ئارام بە دیتنی جووجەڵەکان زۆردڵخۆش بوو، جووجەڵەیەکی بچووکی کڕیو بە دڵخۆشی بەرەو ماڵ گەڕایەوە، جووجەڵەکەی لە ئامێز گرتبوو، قسەی لەگەڵ دەکردو دەیگوت: منو تۆ پێکەوە دەبینە هاوڕێ، من لەمەودوا زۆر گرنگی بە تۆ دەدەم، پێکەوە یاری دەکەین!

کاتێك گەڕایەوە ماڵەوە، دایکی بەخێرهاتنەوەی کردو بە خەندەوە گوتی: ئەم میوانە بچووکەمان کێیە؟

ئارام گوتی: دایەگیان، ئەوە هاوڕێ تازەکەمە، دەستیان کردە پێکەنینو بەخێرهاتنی میوانە تازەکەیان کرد!

ئارام لەو ڕۆژە بەدواوە، هەوڵی دەدا کە گرنگی زۆر بە هاوڕێکەی بدات، یاری لەگەڵدا دەکردو دانەوێڵەو خواردنو ئاوی بۆ دادەنا، لەگەڵ ئەوەشدا ئارام هەستی دەکرد کە جووجەڵەکەی زۆر بێتاقەتە، بەباشی خواردن ناخوات!

ڕۆژەکان تێپەڕین، جووجەڵە بەردەوام لاوازو بێتاقەت بوو، ئارام نەیدەزانی چی ڕوو دەدا، لەگەڵ ئەو هەموو خزمەتەشدا، بۆچی جووجەڵەکەی هەمیشە بەرەو لاوازی دەچێت؟

ناچار ڕۆیشت بۆ لای دایکیو بارودۆخی جووجەڵەکەی پێ ڕاگەیاند، دایکی کەمێك بیری کردەوەو دواتر گوتی: کوڕی شیرینم، خۆت بخەرە شوێنی جووجەڵەکەو بیر بکەرەوە، بۆچی خەمبارێت؟!

ئارام گوتی: لەوانەیە منی خۆش نەوێت، لەوانەیە ڕقی لە من بێت، بەڵام بە هیچ کام لەم وەڵامانەی خۆی ڕازی نەبوو، لەبەرئەوە جارێکی دیکە گەڕایەوە بۆ لای دایکیو دووبارە پرسیاری لێکرد..

دایکی گوتی: کوڕی شیرینم، ڕات چییە ئەگەر تۆ بە تەنها لە ژوورەکەت دابنیشێتو نەڕۆیت بۆ قوتابخانە، سەردانی هیچ کام لە هاوڕێکانت نەکەیت، کەسیش سەردانی تۆ نەکات، نەچیتە دەرەوەی ماڵ، ئایا لەو کاتەدا هەست بەچی دەکەیت؟!

ئارام گوتی: هەست بە تەنهاییو بێتاقەتیی دەکەم، ئایا مەبەستت ئەوەیە کە جووجەڵەکە هەست بە تەنهایی دەکات، لەبەرئەوەی نە هاوڕێیەکی لەگەڵدایە، نە دایەو بابەی؟!

دایکی گوتی: بەڵێ کوڕی خۆم، جووجەڵەکە هەست بە تەنهایی دەکات، دەڵێیت چی، ئەگەر چەند جووجەڵەیەکی دیکە بکڕینو لەسەربان کولانەیان بۆ درووست بکەین؟

ئارام بەم پێشنیارەی دایکی زۆر دڵخۆش بوو، لە خۆشیدا هەڵدەپەڕیو سوپاسی دایکی دەکرد، بەم شێوەیە جووجەڵەکان پێکەوە بە دڵخۆشیی دانیان دەخواردو یارییان دەکردو ژیانیان بەخۆشی بەسەر دەبرد..

منداڵە چاوگەشەکان، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە هیچ کام لە باڵندەکان بە تەنها خۆشحاڵ نین، گەرچی خزمەتی زۆریشیان بکەیت، کەواتە: گەر دەتەوێت باڵندەیەکی ماڵی لە ماڵەوە ڕابگریت؛ ئەوا هەرگیز بە تەنها باڵندەیەك ڕامەگرە، هەوڵ بدە چەند دانەیەك بن، تا پێکەوە ئاسوودەو بەختەوەرانە ژیان بگوزەرێنن؛ چونکە هەرچەندە تۆ خزمەتی تەنها باڵندەیەك بکەیتو جێگەی تایبەتی بۆ درووست بکەیتو خواردنی خۆشو ئاوی پێ بدەیت، ناتوانیت بەختەوەری بکەیتو خۆشحاڵی بکەیت، گەر چەند هاوڕێیەکی لە ڕەگەزی خۆی لەگەڵدا نەبێت. لەبەرئەوە خواردنو ئاو، ڕاستە سەرچاوەی ژیانە، بەڵام ناتوانێت دەروون ئاراموو ئاسوودە بکات؛ چونکە تەنهایی سەختەو تەنانەت باڵندەکانیش بەرگەی ناگرن!



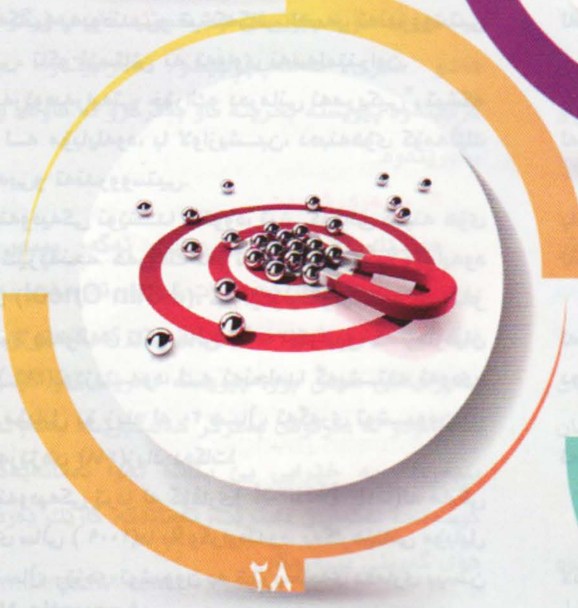
گەشەپێدان



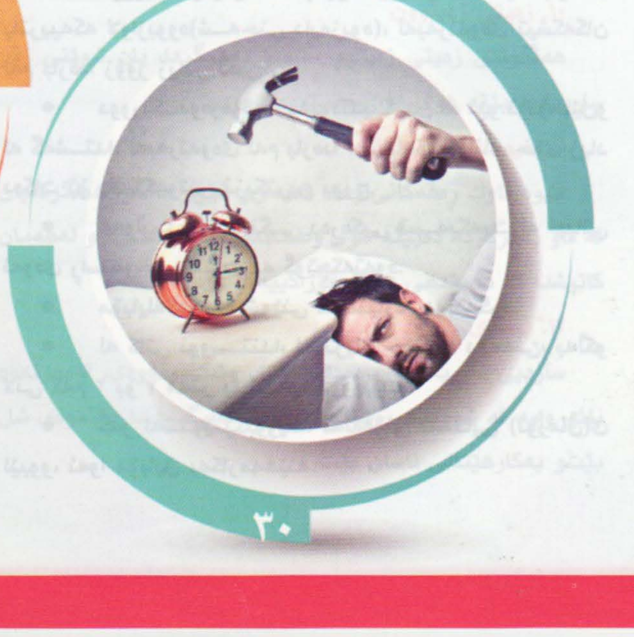
١٩



٢٢



٢٨



٣٠



بەکارهێنانی مۆبایل

ن: د. حسان شمسی پاشا

و: یەحیا محەممەد عەلی

ژمارەی بەکارهێنەرانی مۆبایل لە جیهاندا بە (٢، ٥) ملیار کەس مەزەندەدەکرێت، لە نێوانیاندا (٥٠٠)ملیۆن منداڵو هەرزەکار هەیە! هەروەها توێژینەوەکان دەریدەخەن، پەیوەندییەکی ڕاستەوانەو بەهێز هەیە لەنێوان بەکارهێنانی مۆبایلو جگەرەکێشان لای لاوان!

١.مۆبایل چییە؟

مۆبایل ئامێرێکی دەنگیی دوو ئاڕاستەیە، لەنێوان(کەسی نێرەرو وەرگر)و بە وزەیەکی کەم کاردەکات. ئەم ئامێرە هەڵدەستێت بە گۆڕینی دەنگو نووسراوەکانی بەکارهێنەر بۆ شەپۆلی ڕادیۆیی، کاتێک کەسێک مۆبایل بەکاردەهێنێت، ئەم شەپۆلانە دەنێردرێت بۆ نزیکترین بورجی پەیوەندیی لەو کەسەوە، ئەم بورجەش دەینێرێت بۆ تۆڕی سەرەکی ئەو هێڵی پەیوەندییەی ئەم کەسە بەکاریدەهێنێت، ئەمیش هەڵدەستێت بە گواستنەوەی بۆ نزیکترین بورج لە کەسی وەرگر (وەڵامدەرەوە).

دەمەقاڵەی زانستییو پزیشکیی بەردەوامە لەسەر کاریگەریی مۆبایلو هێڵەکانی پەیوەندییو تیشکەکانی لەسەر تەندروستیی بەکارهێنەرانی، تاکو ئێستاش بە تەواوی نەسەلمێنراون.

بەپێی "بەڕێوەبەرایەتی خۆراکو دەرمانی ئەمریکیی"، تیشکە دەرچووەکان لە مۆبایلەوە، با لاوازیشبن، دەبنەهۆی کۆمەڵێك زیانی جەستەییو تەندروستیی.

لە توێژینەوەیەکی نوێشدا هاتووە، تیشکەکانی دەبنە هۆی توشبوون بە شێرپەنجە. هەروەك ئەو توێژینەوەیەی بڵاوکرایەوە لە گۆڤاری (J.Clin Oncol)، کە لێکۆڵینەوەیانکرد لەسەر هەموو ئەو توێژینەوانەی تاکو ساڵی (٢٠٠٩)کرابوو، کە ژمارەیان گەشتبووە (٤٦٥)توێژینەوە، لە ئەنجامدا گەیشتنە ئەوەی: بەکارهێنانی مۆبایل بۆ زیاد لە ٢٠ ساڵ، ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە بەڕێژەی (١٨٪)زیاد دەکات!

لە توێژینەوەیەکی تردا لە گۆڤاری(Sur Neurol)لە مانگی سێپتەمبەری ساڵی (٢٠٠٩)دا بڵاوکراوەتەوە، بەکارهێنانی مۆبایل بۆ زیاد لە ٢٠ ساڵ، ڕێژەی توشبوون بە شێرپەنجەی دەماری بیستن (Acoustic Neuroma) دوو ئەوەندەو نیو زیاد دەکات!

توێژینەوەیەکیش لە گۆڤاری (Ann Agric Environ Med)دەریدەخات، ئەو پیاوانەی مۆبایل بۆ ماوەی ٢ ساڵ بەکاردەهێنن، ژمارەی تۆوە تەندروستەکانیان کەمدەبێتو ژمارەی تۆوی ناتەواو زیاد دەکات. توێژینەوەکە ئاگادارمان دەکاتەوە لە دانانی مۆبایل لە گیرفانی چاکەتو پانتۆڵ، یان دانانی لە قایشو پشتێندا، یان لەبەرگێکدا کانزای تێدابێت، لەبەرئەوەی ڕێژەی مژینی شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکانی مۆبایل زیاد دەکات.

سەرچاوە زانستییەکان داوامان لێدەکەن بەپێی توانا نامە(SMS) لەبری تەلەفۆنکردن بەکاربهێنین، مۆبایل لە شوێنی داخراودا بەکارنەهێنین، وەك: ئەسانسۆر(مصعد)، یان ناو سەیارە، لەبەرئەوەی لەم بارانەدا لەپێناو پەیوەندییکردندا تیشکەکان زیاتر دەردەدرێن، بەمەش بەشێکی زۆری لەلایەن خانەکانی لەشەوە دەمژرێت.

سەرەڕای ئەم هەموو توێژینەوانە، هێشتا ئەم بابەتانەی لەسەر زیانەکانی مۆبایل دەدوێن، بەتەواوی یەکلایی نەبوونەتەوەو لەژێر باسو لێکۆڵینەوەدان!

٢. ئامۆژگارییەکان بۆ تەندرووست بەکارهێنانی مۆبایل:

- دووربکەوەرەوە لە پەیوەندیکردنی دوورو درێژ، لەبەرئەوەی بەرکەوتن بە تیشکەکان زیاد دەکەن.
- دووربکەوەرەوە لە پەیوەندییکردن، کاتێك بارگەی پاترییەکە لاوازبووە(شەحنی دابەزیوە)، لەبەرئەوەی تیشکەکان لەم بارەدا زۆۆر زیاتر دەبن.
- دووربکەوەرەوە لە پەیوەندییکردن لە نێو ئۆتۆمبێلو لە گەشتدا، لەبەرئەوەی لەم بارەدا مۆبایلەکە توانای خۆی زیاد دەکات بۆ دەستکەوتنی نزیکترین بورج.
- هەوڵبدە بە دەنگی دەرەکیی قسەبکەیت لە جیاتی ئەوەی ڕاستەوخۆ بینێیت بە گوێچکەتەوە.
- مۆبایلەکەت لە شوێنی هەستیاردا هەڵمەگرە.
- لە کاتی نووستندا، لە نزیك خۆتەوە دایمەنێ، بەڵکو لانی کەم ٢ بۆ ٣ مەتر با لێتەوە دووربێت.
- گەر لەشوێنێکبوویت، تەلەفۆنی ئاسایی (نۆرماڵ)ی لێبوو، ئەوا مۆبایل بەکارمەهێنە.

بەشی دووەم‌و کۆتایی



ئەو خواردنانەی کە نابێت بخرێتە ناو بەفرگرەوە

یەکێک لەو پرسیارانەی زۆر دەورووژێنرێت ئەوەیە: ئایا ئەو خواردنانەی لە ناو ماڵدا هەیە، پێویست بە خستنە ناو فرێزەر دەکات، یان نا؟ ڕاستە ئامێری بەفرگر بۆ پاراستن‌و تێکنەچوونی خواردنەکان گرنگە، بەڵام لە هەمان کاتدا هەندێك خۆراك هەیە، پێویستە نەخرێنە ناو بەفرگرەوە؛ بۆئەوەی بەها خۆراکییەکەی لە دەست نەدات، لە بابەتی ژمارەی پێشوودا باسمان لە هەندێك لەو خۆراکانەی نابێت بخرێنە بەفرگرەوە کرد، لەم ژمارەیەشدا تەواوکەری ئەو بابەتە دەخەینە ڕوو بۆ خوێنەرانی بەڕێز، ئەو خواردنانەش:

٩. تەماتە

بەهۆی ئەو ساردییەی لە بەفرگردا هەیە، پێگەیشتنی تەواوی تەماتە دەوەستێنێت، بەتایبەتی تام‌و چێژەکەی بەهۆی تەواو پێنەگەیشتنییەوە.

١٠. زەیتی زەیتوون

هەڵگرتنی زەیتی زەیتوون لەناو بەفرگردا، یان شوێنی زۆر ساردا، دەبێتە هۆی زۆر خەستبوونەوەی.

١١. میوە ناوك ڕەقەکان

میوە ناوك ڕەقەکانی وەك قەیسی‌و قۆخ‌و مانگۆ، هەڵگرتنیان لە ناو بەفرگردا، دەبێتە هۆی وەستاندنی پێگەیشتنیان‌و لەهەمان کاتیشدا لە دەستدانی بەها خۆراکییەکەیان.

١٢. پاقلەی سۆدانی

ساردیی ناو بەفرگر، دەبێتە هۆی وشکبوونەوەی، لەبەرئەوە باش وایە لە شوێنێکی وشك‌و تاریکدا هەڵبگیرێت؛ بۆئەوەی شل بێت‌و بەکارهێنانی ئاسان بێت.

١٣. شووتی

ئەو کاتانەی کە شووتی نەشکێنراوە، پێویستی بەوە نییە بخرێتە بەفرگرەوە، دانانی لە پلەی گەرمی ژووردا، ئاستی ماددە دژەئۆکسێنەرەکان دەپارێزرێن.

١٤. قاوە

باش وایە قاوە لە شوێنی ساردو وشکدا دابنرێت، نەك لە بەفرگردا، لەبەرئەوەی تامی تایبەتی خۆی لەدەست دەدات‌و بۆن‌و بەرامی خواردنەکانی تریش بۆ خۆی ڕادەکێشێت.

١٥. شیری سۆیا

شیری سۆیا پێویستی بە خستنە ناو بەفرگر نییە، ئەگەر هاتو سەری هەڵنەپچڕابێت‌و نەکرابێتەوە، بەڵام ئەگەر کرابێتەوە پێویستە بخرێتە ناو بەفرگرو لە ماوەی پێنج ڕۆژیشدا بخورێتەوە.

١٦. بیبەری شیرین

هەندێك لە لێکۆڵەران دەڵێن: ئەگەر بیبەر بخرێتە ناو بەفرگرەوە؛ ئەوا وای لێ دەکات شێدارو تەڕ بێت، بەڵام هەندێکی دیکە پێشنیاری ئەوە دەکەن، بۆ دوورکەوتنەوە لە دەستکەوتنی سەوزەیەکی سیس بوو، پێویستە بخرێتە ناو کیسی تایبەت بە سەوزەوەو لە دەرەوەی بەفرگر هەڵبگیرێت، بەڵام ئەگەر بتەوێت بیبەرەکە بە خێرایی پێ بگات؛ ئەوا تەماتەیەکی گەییو لە کیسەکەدا لەگەڵیان دابنرێت، تەماتەکە گازێك دەردەکات دەبێتە هۆی گەیینی بیبەرەکان.

سەرچاوە:
https://www.ultrasawt.com
http://abunawaf.com
http://www.businessinsider.sg



ئا: سێوە جاف

ڕاستییەکان لەبارەی خواردنە خێراکانەوە

ڕێژەیەکی زۆر لە لێکۆڵینەوەکانی دەمارزانی کاریگەریو زیانەکانی ئالوودەبوون بە ژەمە خێراکان (خواردنی خێرا) لەسەر مێشکی مرۆڤو ڕەوشتەکانی دەردەخەنو ئەو لێکۆڵینەوانە گەیشتوون بە چەند ئەنجامێك، کە پێك دێت لەمانەی خوارەوە:

١. ئافرەتان لە تەمەنی گەنجیدا بە ڕێژەیەکی زیاتر لە پیاوان، خواردنی خێراو شیرینی دەخۆن.

٢. هەندێك هۆکاری دەروونی، کاریگەرییەکی زۆر گەورەیان هەیە لەسەر هەڵبژاردنی جۆری خواردنی خێراو ئەو هۆکارانەش بریتین لە: دابونەریتو هەمەجۆری لە خواردندا، (بیردۆزی نرخاندنی چاوەڕوانکراو)، بیروباوەڕی خەڵکی (ڕاوبۆچوونو چۆنێتیی بیرکردنەوەیان لە ژیانو تێگەیشتنیان)و گوشاری دەروونی، شێوازی بازارکردن، دەنگۆو ڕیکلامی دروستکراوو هەڵە.

٣. لێکدانەوەی ئەو بیروڕاو بیردۆزەو بەهادانان بۆی، بەوەی کە خۆشەویستیی خەڵکی بۆ خواردنی خێرا دەگەڕێتەوە بۆ هەمان ئەنجام لە هەموو جارەکاندا، مێشکیش حەز بەم جێگیربوونە دەکات لە شێوازی خواردندا، واتە: (مانەوە لەسەر یەك شێوازی خواردنو نەگۆڕینی ئەو شێوازە خواردنە).

٤. ڕاهاتنی مێشك بەوەی کە خواردنی ئەم جۆرە خواردنانە، وەکو پاداشتێکی قەبوولکراوە بۆی، ڕاهاتنو ئالوودەبوونی هەمیشەیی ئێمە، پەیوەندی هەیە بە پاداشتەکانی خواردنی خێراوە (دروستبوونی حەزی بەردەوامی).

٥. گوشاری دەروونی، دەبێتە هۆکاری دەردانی هۆڕمۆنی (کۆرتیزۆل) کە حەزی خواردن زیاد دەکات، هەروەکو گوشارە دەروونییەکان بە هەمان شێوەی خواردن، کاریگەرییان هەیە لەسەر خەوتن، ئەمەش دەبێتە هۆی (هاندانی هۆرمۆنی جریلین) وە پێشی دەوترێ (**hunger hormone**) **lenomorelin** **ghrelin**) ناسراو بە هۆڕمۆنی برسێتی.

٦. خەڵکی ڕێژەیەکی زۆر لە کالۆری (گەرمۆکە) لەدەست دەدەن، لە ئەنجامی خواردنی ئەو خواردنانەی کە دەناسرێن بەوەی کە ڕێژەیەکی کەم، چەورییان تێدایە، (بە ڕێژەیەکی کەم کالۆری تێدایە (کەمچەوری).. ئەمەش پێچەوانەی ئەوەیە کە خواردنێکی ئاسایی بخۆیت.

٧. ئالوودەبوون بە خواردنی شیرینیو چەوریو سوێریی، کردارە کیمیاییەکانی دەماغو مێشك دەگۆڕێتو کاریگەرییەکانی بەهەمان شێوەی کاریگەریی مادەی هۆشبەر (لای کەسی ئالوودەبوو) دەبێت لەسەر دەماغو مێشك.

٨. ئالوودەبوون بە خواردن، بە تایبەت (خواردنی خێرا) دەبێتە هۆی بەرفراوانبوونی ڕێژەی ئەو بەشەی دەماغ، کە بەرپرسە لە سەر پاداشت لەلایەن ئەوانەی کێشەی قەڵەوییان هەیە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمی دەردانی هۆڕمۆنی (دۆپامین)، ئەمەش هانیان دەدات بۆ زۆر خواردن بۆ گەیشتن بە ویستی خوازراو (چێژی ویستراو).

٩. لاشەی کەسی ئالوودەبوو، بە خۆراك گەواهی لەسەر ئەوە دەدات، کە دەبێتە پاڵنەر بۆ دەردانی هۆڕمۆنی (دۆپامین) لە کاتی بینینی خۆراکی ویستراودا، (ئەو خۆراکەی کە حەزی پێ دەکات) تەنانەت لای ئەو کەسانەش، کە کێشەی قەڵەوییان نییەو هەمان دۆخ ڕوو دەدات لەلای ئەو کەسانەی کە ئالوودەبوون بە ماددەی هۆشبەر، بە بینینی ئەو ماددە هۆشبەرەی کە ئالوودەی بوون هەمان هەستیان بۆ دروست دەبێت، کە بۆ کەسێکی ئالوودەبوو بە خواردنی خێرا دروست دەبێت.

١٠. هەرچەندە بە تەمەنداچوون لە مرۆڤدا زیاد بکات، چاودێریکردنو پارێزگاریکردنی بۆ کێشیو چەمكو پێکهاتەی خواردنەکانی زیاد دەکات.



له قوتابخانه‌ی ژیاندا

هەرکــەس لە قوتابخانــەی ژیان فێر ببێت؛ ئــەوا براوەیەو قازانج دەکات؛ چونکە ڕۆژگار گەورەترین مامۆســتایە، قەدەریش باشترین لەلەیە، شەوەکانیش دەتوانن تاڵاوی خەمو بیرکردنەوەت پێ بچێژن. مەبەســتم ئەو شــەوانەیە کە فرمێســکەکانت پێش خۆت بەرەو پەروەردگار بە ڕێ دەکەون، ئەو ئەسرینانەی کە پڕن لە گلەوگازندە، بیرکردنەوەو حەسرەت.

ئەو شەوانەی کە بەم خەمو پەژارەوە بە شوێن فریادڕەسێکدا بەڕێت دەکردن، بە هیوای ئەوەی بتگەیەنێت بە کەناری ئارامی. هەروەها ئەو شــەوانەی کە بە گریانەوە ڕۆژت پێ دەکردەوە، کە بــە هۆی تاوانێکەوە ئەنجامت دابوو، یان ســتەمێك بەرانبەر بە کەسانی تر کردبووت.

ڕۆژگار هەمیشــە دووگیانە بە ڕووداوەکان، بەڵام کاتی ژانی نادیــارە، لە ناکاوو لە نێوان شــەوو ڕۆژێکدا تووشــی ڕووداوێك دەبیت، ڕووداوەکە نە لە خەیاڵتدا بووە نە خۆت بۆ هەڵگرتبوو! دەبینیت شــەوەکەی دڵتەنگی، لە کاتێکــدا ڕۆژەکەی پڕ بە زارت بــەدەم دنیــاوە دەخەنایتەوە، یان دڵشــادو خۆشــنوود وەخەوەر دێیت، لــە کاتێکدا ڕۆژەکەی ڕاڕاو تێکشــاوبوویت. ئەوە ڕۆژگارو ڕاستییەکانی ڕۆژگارە.

شەڕی بێهاوتا، دڵخۆشیت بێئەوەی ئامادە سازیت بۆ کردبێت، پێویســتە لەســەرمان بژین بێئەوەی بێزار بین، یان گلەوگازندە بکەین.

بەڵام لە نێوخەڵکدا جۆرە کەسانێك هەن.. دڵشادن، سەرباری ژاوەژاو قورســایی ژیانیش، دەتوانیت گوێبیســتی دەنگیان بیت؛ چونکە هۆشــیارییەکی زۆریان هەیە. بەڵــێ، ڕۆژگار هەر ڕۆژێك هەڵگــری پەیامێکە، بــەڵام ئێمە دەنگی ئەو پەیامە نابیســتین؛ چونکــە دەنگــی هــاوار، کارەســاتو گلەییەکانمــان بڵندترن لە هەردەنگێکی تر.

هاوڕێیان، ڕۆژگار پێویســتی بە یەکێکە دابنیشێتو گوێی بۆ ڕادێرێت، بۆ وانەکانی لە گڕ فکران ڕابچێتو دواتر کاروانی ژیانی درێژە پێ بدات.

تووڕە دەبێت، ئەو پەڕی تووڕەیی تا کوێ بڕ دەکات، لایەنێك چاو لە وانەکانی ڕۆژگار دەپۆشــێت، خۆویســتانەو سەرکەشــانە هەنــگاو دەنێــت، بەشــێوەیەك تواناکانــی پیشــان دەدات کە لە وانەکانــی ڕۆژگار تێگەیشــتووە، بێئــەوەی تــێ بفکرێت، یان لە وانەکانی تێ بگات، یاخود لێکۆڵینەوەی لەسەر بکات.

وەك بەڕێــزت ڕۆژگار پێی گوتم: هاوڕێ، ڕۆژگار هەندێك لە بنەماو بیرۆکەکانی پێگوتم. یاساکانی بیر هێنامەوە، جەختیشی کردەوە، کە تووڕەییەکەی دەدات بەسەر ئەو کەسانەدا کە یاساکانی لەبیر دەکەن، بەداخەوە یاســاکانی بە زۆری دەرناخات، ئەویشی بــڕوات ناگەڕێتــەوە. گلەوگازندەی ئەو کەســانەی لە یاســاکانی ڕۆژگار تێ ناگەن، کەڵکی نییە.

ڕۆژگار پێی گوتم: لەسەرخۆ بە، مەشڵەژێ؛ چونکە دڵەڕاوکێ ڕۆحت لێ دەســەنێتەوە، دەتخاتە دۆزەخەوە، تێ بکۆشە لە پێناو ئــەوەی بــاوەڕت پێیەتی، ئەوی باوەڕت پێیەتــی، ئەوەی باوەڕت پێــی نییە؛ خۆتی پێــوە ماندوو مەکە! زۆربــەی خەڵك هێندە بوێرنین کە گوزارشت لە خودی خۆیان بکەن، زۆربەی خەڵك بە پێش دەرگایەکەدا دەڕۆن کە بەویستی خۆیان دیارییان نەکردووە، لە بازنەی ژیاندا بە شــێوەیەك دەخولێنــەوە بێئەوەی بۆ تەنها جارێك لە خۆیان بپرســن ســوود، یان گرنگی ئــەو کارەی ئێمە دەیکەین چییە!

لــە میانــەی پەڕەکانی داهاتوودا، ئەوی لە ســەر شــانم بوو بڕێکیــم دانا، دەرگای ڕۆحم کــردەوە؛ بۆئەوەی هەندێك لایەنی بخەمە بەرچاو، لە سندووقچەی دڵمدا هەندێك شتم دەرهێنا کە پێشــتر ئاشــنا نەبووم پێیان، یاخود چاوم پێیان نەکەوتبوو، تا ببن بە چرایەك، یان بوێرییەك بۆ ژیانت.

سەرچاوە: کم حیاة ستعیش/ کریم الشاذلي





زاهیر زانا

ئێمەو ئامانج

گەر ژیان گەشتێك بێت، هەر کەسێك لەئێمە کە دێتە ناو ئەم گەشتەوە، پێویستە نەخشەی ڕێگەی خۆی بدۆزێتەوەو بزانێت بۆ کوێ دەچێت؛ بۆئەوەی بەگوێرەی ئەو مەنزڵەی بۆی دەڕوات هەنگاو بنێتو پێویستییەکانی گەشتەکەی ئامادە بکاتو بزانێت کامانەن ئەو هەوارانەی لە ڕێگەدا پشوویان لێ دەداتو خۆی ڕێك بخاتەوەو وزە بداتەوە بەخۆی، بۆ دووبارە ڕێگرتنو هەنگاونان بۆ مەنزڵی مەبەست، ئامانجی هەر یەکێکمان مانابەخشی ژیانمانەو گەورەیمان بەگوێرەی گەورەی ئامانجەکەمانەو مرۆڤ گەر شتێکی نەبێت لە پێناویدا تێ بکۆشێتو فیداکاری بکات، ژیانی دەبێتە چیرۆکێکی ڕۆتینیو بێڕۆحو جوولەو مرۆڤی بێئامانج وەك کەشتی بێچارۆکە وەهایەو نازانێت بۆ کوێ دەچێتو کەناری ئارامی نادۆزێتەوە.

مرۆڤی ئامانجدار، مرۆڤی بەرهەمدارو مرۆڤی خاوەن کردارە؛ چونکە ئامانج وامان لێ دەکات وزەکانمان کۆ بکەینەوە بەرەو ئامانجەکەمان بزانین چیمان دەوێتو بەگوێرەی ئەوە هەوڵو کۆشش بکەین، ئەوەتا برایان ترەیسی دەڵێت: «سەرکەوتن یەکسانە بە ئامانجو هەر شتێك جگە لەوە تەنها تەواوکارییە».

ئازیزان، ئامانج وامان لێ دەکات وزەکان بەهەدەر نەڕۆنو هەنگاوەکان بەرەو خاڵی مەبەست بنێرین، ئەگەرنا مرۆڤ وەك سەرلێشێواوێکی ناو بیابانی لێ دێت، کە نازانێت بۆ کوێ دەڕوات، هەر هەنگاو دەنێتو ناگاتە ئاوو ئاوەدانیو بەهیلاك دەچێت، هەر بۆیە لوقمانی حەکیم ئامۆژگاریی نەوەکەی دەکات، کە بەئامانجەوە هەنگاو بهاوێتو لە قورئاندا بۆمان تۆمارکراوە کە دەفەرموێت: (وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ) لقمان: ١٩ واتە: (لە هەنگاونانتدا ئامانجدار بە).

بێگومانین لەوەی ئامانج بەرچاوی مرۆڤ ڕووناك دەکاتو هەوڵەکانی دامەزراوو پتەوو تۆکمە دەکاتو هاوکارمان دەبێت، کە نێچیرەکەمان بپێکینو نووکی ڕمەکەمان لەسنگی بەربەستەکان بچەقێنینو تامی گەیشتنو سەرکەوتن بچێژینو بەهەشتی دنیاو دوارۆژ بەدەست بهێنین، ئامانجیش دەکرێت بۆ چەند بوارێك دابنرێت لە بوارەکانی ژیانو هەمووشیان بەدیهێنەری ئامانجی گەورەی ژیان بن، وەك ئامانجی پیشەییو ئابووری کە مرۆڤ پلەی داهاتووی ژیانی دیاری بکاتو هەنگاو بنێ بۆ بەدیهێنانی، ئامانجی کۆمەڵایەتی کە هەوڵ بدات، کەسێکی خاوەن ڕێزو بەسوود بێتو خێزانێکی نموونە درووست بکات، ئامانجی ڕۆحی کە بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی پەروەردگارە لەڕێی گوفتارو ڕەفتاری بەسوودو بە کەڵك.

ئازیزانم، زۆر لەوە دڵنیابن، تەنها بە نووسینی ئامانجەکانتانو دیاریکردنی هەنگاوەکانی گەیشتن پێیان، سەرکەوتنتان بۆ لای خۆتان بانگهێشت کردووە، ئەوەتا توێژینەوەیەك کە لە زانکۆی (یەن)ی ئەمریکی کراوە، تەنها لە(٣٪) خوێندکارەکان ئامانجی نووسراویان هەبووە، دوای بیست ساڵ دەرکەوتووە، ئەو لەسەدا سێیە، سەرکەوتنیان بە ئەندازەی تەواوی (٩٧٪)ە کەی تربووە لەهەموو بوارەکانی ژیاندا، بۆمان ڕوون دەبێتەوە، دانانی ئامانج، بنەمای بەدیهێنانی سەرکەوتنە، وەك د.تاریق سوەیدان دەڵێت: (کارەسات ئەوەنییە ئامانجەکەت بەدەست نەهێنیت، کارەسات ئەوەیە ئامانجت نەبێت لە ژیاندا). لێرەدا چەند بنەمایەکی پێویست کەپێویستە لە ئامانجەکانماندا هەبێت دەخەینە ڕوو:

- ڕوونیو دیاریکراوی ئامانج بەشێوەیەك کە مرۆڤ بزانێت، بەدیاریکراوی چی دەوێتو بەگوێرەی ئەوە دەتوانێت بەئاسانی ڕێگای گەیشتن پێی بزانێتو وزەکانی چڕ بکاتەوەو هەنگاو هەڵبگرێت بۆ بەدیهێنانی.
- ئامانجی واقیعیو دووربوون لە خەیاڵات، ئامانجێك کە خزمەت بکات بە خۆمانو دەوروبەرو داهاتوومان.
- دانانی بەرنامەی پێویستو درووستو ڕێکوپێك بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەو چاودێریکردنی بەردەوامی قۆناغەکانی بەدیهێنانو بەرەوپێشچوونی گەیشتن بە ئامانجەکانمان.
- نووسینو زانینی ئەو پاڵنەرانەی هانمان دەدەن بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجانەی هەمانەو ئەو بەخششو دەسکەوتانەی بەگەیشتن بەئامانجەکانمان بەدی دێن؛ بۆئەوەی لەکاتی ساردبوونەوەدا، خۆمانیان پێ گەرموگوڕ بکەینەوە.

بائامانجی ژیانمان ڕوون بکەینەوەو ژیانمان بکەینە باخێکی بەرهەمدار.



وەڵامە بەهێزەکانی هەیاسی خاس

ئەبو حەسەنی مەدائەنی دەڵێت: لە خزمەتی قازیی هەیاس دانیشتبووم، پیاوێك خۆی کرد بە ژوووورداو سکاڵای لە کەمیی ڕۆزیی کرد، قازیی هەیاس لە وەڵامدا پێی گوت: بەخشین هۆکاری هێنانو زیادبوونی ڕزقو ڕۆزییە، مرۆڤ هەتا زیاتر ببەخشێت، خودا زیاتری پێ دەبەخشێت، تا دەرگای بەخشین نەکەیتەوە، دەرگای زۆربوونی ڕۆزیت لێ ناکرێتەوە، دەزانیت چۆن؟

کابرا گوتی چۆن؟

هەیاسی خاس پێی گوت: هەستە دەرگای ژوورەکەم دابخە، کابراش هەستاو دەرگاکەی داخست، پاشان هەیاسی خاس پێی گوت: ئایا ئێستا با دێتە ژوورەوە؟ "دیارە ئەو ڕۆژە بای هاتووە بۆیە، هەیاسی خاس نموونەی بە با هێناوەتەوە، هەیاسی خاس ڕێگای زۆرو جۆراو جۆری بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بەکارهێناوە، تا بەرامبەر بە ئاسانترین ڕێگە تێی بگەیەنێت".

کابرا گوتی: نەخێر.. هەیاس گوتی: ئێستا هەستەو دەرگاکە بکەرەوە، کابرا دەرگاکەی کردەوە، با خۆی کرد بە ژووردا، بە جۆرێك پەڕاوەکانی بەردەمی قازی خستە خوارەوە!

هەیاس گوتی: ڕزقو ڕۆزیش هەر بەو شێوەیە، ئەگەر دەستت نووقاندو نەتکردەوەو دات خست، هیچ شتێك نایەتە ناوی، بەڵام ئەگەر دەستت واڵا کردو کردتەوەو ڕژدیو چرووکیت نەکرد، زیاتر لەوەی دەیبەخشیت دێتەوە شوێنی. بێگومان ماڵ بە بەخشین زیاد دەکات!

* عەدی کوڕی ئەرتەئە بە هەیاسی خاسی گوت: بۆچی تۆ لە ڕێگەدا زۆر خێرا دەڕۆیت؟

هەیاسی خاس گوتی: لەبەرئەوەی ڕۆیشتنی خێرا لە خۆبەزلزانین دوورم دەخاتەوەو پێویستییەك خێراتر ڕادەپەڕێنم.

* هەیاس لەگەڵ کۆمەڵێك پیاوماقووڵانی شار دانیشتبوو، پیاوێك هاتە نێو کۆڕەکەیانو ڕووی کردە هەیاسی خاسو پرسی: جەنابی قازی، من سێ پرسیارم هەیە:

یەکەم: خەڵکی تا کەی دەمێننەوە لەسەر زەوی؟

دووەم: تاکەی خەڵکی لەدایك دەبن؟

سێیەم: تاکەی خەڵکی دەمرنو ماڵئاوایی لە ژیانی دونیا دەکەن، واتە: کەی کۆتایی بە مردن دێت؟

هەیاس بە ئامادەبووانی گوت: وەڵامی بدەنەوە.. بەڵام هیچ کەس لەوانەی لای هەیاس دانیشتبوون، وەڵامیان پێ نەبوو، تا وەڵامی ئەو سێ پرسیارە بدەنەوە.

پاشان هەیاس بەم شێوەیە وەڵامی پرسیارەکانی دایەوە:

- تا دوو کۆمەڵ تەواو دەبن، خەڵکی لەسەر زەوی دەمێننەوەو لەدایك دەبن:

یەکەم: ژمارەی خەڵکی بەهەشت.

دووەم: ژمارەی خەڵکی دۆزەخ.

کاتێك ژمارەی ئەو دوو شوێنە تەواو بوون؛ ئەو کات خەڵکی چی دی نامێننەوە لەسەر زەویو ژیان کۆتایی دێت، لە نێو بەهەشتو دۆزەخیش لەدایکبوون نامێنێتو کۆتایی دێت.

وەڵامی بەجێ

چەند کەسێك لە ڕێگەدا دەگەن بە خەلیفە عومەری کوڕی خەتاب "خودا لێی ڕازی بێت" دەبینن، کۆڵێك گەنمی هەڵگرتووەو بەرەو ماڵ دەڕوات، پێی دەڵێن: ڕێگەمان بدە لە جیاتی تۆ ئێمە گەنمەکە هەڵگرین؟
ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت: ئەی کێ لە جیاتی من گوناهەکانم هەڵدەگرێت؟

لە پەیامبەر ئەیوبیان پرسی "سەلامی خودای لێ بێت"، چ شتێك لە بەڵاکەی تۆ کە بەسەرت هات قورستر بوو؟
ئەویش لە وەڵامدا گوتی: کارێك بکەیت کە دوژمنت پێ خۆشبێت!

لە حەکیمێکیان پرسی: چ شتێك باشە، کە نەیڵێین، ئەگەر حەقیش بێت؟
ئەویش لە وەڵامدا گوتی: ستایشی مرۆڤ بۆ خۆی!

حەکیمێك بۆ حەکیمێکی نووسی: وەسفی دونیاو ڕۆژی دواییم بۆ بکە.
ئەویش لەوەڵامدا بۆی نووسی: دونیا خەوێکە، ڕۆژی دواییش بەئاگاییە، لە نێوانیاندا مردنە، ئێمەش وەکو ئەو خەونە واین، کە شەوانە کردارەکانی ڕۆژانەمان دەبینینەوە!

گۆرانی بڵێ بۆ ژیان

-جۆزێف کامبڵ- نووسەر

بەربوونەوەت بۆ چاڵییەکان، گەنجینەکانی ژیانت
پێدەناسێنێت، لە کوێدا کەوتیت گەنجینەکەت لەوێیە!

-جین لویس- زانای زیندەوەرناس

ناتوانم کاتەکانم بە فیرۆ بدەم لە کۆکردنەوەی پارەدا.

-ڕاماکریشنا- سۆفی

وەکو ماسی ناو قوڕ بژی، پێستەکەت
درەوشاوەیە، هەرچەندە لەنێو قوڕیشدا بێت.

هیچ شتێک نابێتە مایەی
نەهامەتی، گەر خۆت وای نەبینیت!

-سادی- نووسەرو چالاکوان

کوڕم، کلیلی ژیان ئەوەیە، کە
برینەکانت خۆش بوێت!



ئایا ئامانجەکانت ئامانجدارن؟

نووسینی: نەسیم سەمادی
و: محەممەد عەبدوڵا مێرگەیی

ئێمە دەزانین لە سەرەتای هەر ساڵێکی نوێ لە ٨٠٪ ی خەڵکی، چەنـد ئامانجێك بـۆ جێبەجێکردنیـان لەو سـاڵەدا دادەڕێژن. پاشـان دوای مانگێك، یان دوو مانگ لە بەسـەرچوونی سەرەتای سـاڵ واز لـە ئامانجەکانیان دەهێنن‌و لەسـەری سـارد دەبنەوە، ژمـارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەوا ٥٠٪ی کەسـانی پێگەشـتوو، بۆ هەر سـاڵێکی نوێ چەند ئامانجێك دیاری دەکەن. بەڵام تەنها ١٠٪ یان سـەرکەوتوو دەبن لە بەدیهێنانی ئامانجەکانیان، لەگەڵ ئەوەشـدا گەر سـەیری خۆمان بکەین لە داهاتوو لەسەر هەمان ڕیتـم بەردەوام دەبین‌و بێئـەوەی بیر لە ئەنجامدانی گۆڕانکاری بکەینەوە لە ئاکارو شـێوازمان. ئەمەش بەهۆی ئەو شـتەی من ناوم ناوە (ڕۆشنبیری دواخستن‌و درێژکردنەوە). بە کاریگەربوون بەو بیرۆکەیەی بەناوی (گەشـەی خود) ڕەواجی بۆ دەکرێت کە وای لێهاتووە چەکەرەی کردووە لە ناخ‌و هزرماندا.

مـن باش درك بـەو هۆکارانە دەکەم کە شکسـت بە هەوڵی گۆڕانـکاری لە ڕێڕەوەکانی ژیـان دێنن، چەندین نهێنی‌و هۆکاری سەرکەوتنیشـم تاقیکردۆتەوە، جارجاریش هەندێ تاقیکردنەوەم لەسـەر خودی خـۆم ئەنجام داوە، بەڵام هەرگیـز ئامۆژگارییەك پێشکەش بەکەسـێك ناکەم، تاکو پێشتر لەسەر خۆمم جێبەجێ نەکردبێـت، ئافرەتێـك هـات بۆ لای(گاندی) سـکاڵای لەسـەر کوڕەکەی کرد، گوایا زۆر هۆگری شەکرخواردنە، بە هیوای ئەوەی (گاندی) ئامۆژگاری بکات، (گاندی) داوای لە ئافرەتەکە کرد دوای هەفتەیەك سەری لێ بداتەوە، بێئەوەی هیچ بە کوڕە بڵێت.

هەفتەکـە بەسـەرچوو، ئافرەتەکـە هاتـەوە ئینجا(گاندی) بەسـۆزەوە دەسـتی منداڵەکەی گرتو پێی گـوت: (کوڕم هێندە هۆگری شـەکرخواردن مەبە)، کوڕەکە سەرێکی ڕەزامەندانەی بۆ لەقانـد، دایکە نهێنیی دواخسـتنی ئامۆژگارییەکەی لە (گاندی) پرسـی؟ ئەویش لە وەڵامدا گوتی: (چونکە من خۆم شەکرم زۆر دەخوارد).

بۆیـە نەنگـی‌و عەیبەیەکی گەورەیە مـن ئامۆژگاریت بکەم بـۆ وازهێنان لە جگـەرە، لە کاتێکدا خـۆم جگەرەخۆر بم، یان بڵاونەکردنـەوەی کتێـبو بەرهەمی خەڵك بە نـاوی خۆم، یان فیزلێـدان بـە بڕوانامەیـەك کە من خـۆم هەڵگـری نیم، یان کەمکردنـەوەی خواردنی شـەکر، یان وەرزشـکردن لـە کاتێکدا من ئەوانەم پێشـتر لە خۆمـدا تاقی نەکردۆتـەوەو جێبەجێم نەکردوون.

کاتێ لە زانکۆ بڕیارم دا واز لە جگەرە بێنم، لە ئان‌و سـاتی تاقیکردنەکاندا بڕیارەکەم داو خۆم سزاداو زۆرم ئازار چەشت بە جۆرێـك لە باسـکردن نایەت، تا وای لێهـات زۆر قورس بوو بۆم بگەڕێمەوە سەری. کاتێك بڕیارم دا کێشم دابەزێنم‌و کۆتوبەندی هەشـتا کیلۆگرام تێك بشـکێنم، تاکو نەگەیشـتمە ئەوەی سـێ کیلۆش زیاتر لەوەی بڕیارم لەسەری دابوو دانەبەزاند هەواڵەکەم بە کەس نەدا.

من وای تێ دەگەم هەندێك ئامانـج هەن، تایبەتن بە خۆمان، گرنگترین پرسـیار لە بەرنامەو پرۆسـەی دانانی ئامانجەکانمان ئـەو پرسـیارە نییە (چـۆن ئامانجەکانم بەدی بهێنـم؟) بەڵکو (بۆچی دەبێت ئامانجەکانم بەدی بهێنم؟) چونکە دواجار دانانی



"ئامانجی بێئامانج"ــە وامان لێ دەکات پاشەکشە بکەین لە پرۆسەکەو بگرە شکستیش بهێنین.

ئایا لەگەڵ دەستپێکی ساڵی (٢٠١٧)، چەند ئامانجێکت بۆ خۆت دیاری کردووە؟ گەر وات کردووە؛ ئەوا سەر لە نوێ هەڵەیەکی گەورەت ئەنجام داوە؛ چونکە سێ تا چوار جۆر بۆنە هەن، نابێت جێبەجێکردنی ئامانجەکانتی پێوە گرێ بدەیت. ئەوانیش: ساڵی نوێ، یادی لەدایکبوونت، مانگی ڕەمەزان، دوای هاوسەرگیری، یان دوای بڕینی قۆناغی زانکۆیی؛ چونکە ئەمانە ڕووداوو مێژوون، نەک پاڵنەرو هۆکار بۆ جێبەجێکردنی ئامانجەکانت. بۆیە کاتێک کەسانێک بەدیهێنانی ئامانجەکانیان بەم ڕووداوانە دەبەستنەوە، سەیر دەکەیت زۆربەیان شکستیان هێناوە.

بۆچی ناکرێت بڵێیت تاکە ڕۆژ کە من تێیدا ناچمە دەرەوە، شەوی سەری ساڵی تازەیەو هۆکارەکەشی زۆر ئاسانە، ئەویش ئەوەیە، ڕۆژی یەکەمی ساڵ وەک ڕۆژی ناوەڕاستی ساڵو دوا ساتەکانی ساڵە، بەڵکو دەکرێت ببێتە باشترین هەل بۆ سەیرکردنی خەڵکو شیکردنەوەی ئاکارەکانیان، ببێتە ساتێک بۆ تێڕامان؟

کەواتە: چارەسەر چییە؟ چۆن نەریتەکانمان بگۆڕینو ئاکارو ڕەفتارمان بەرەو پێش بەرین؟

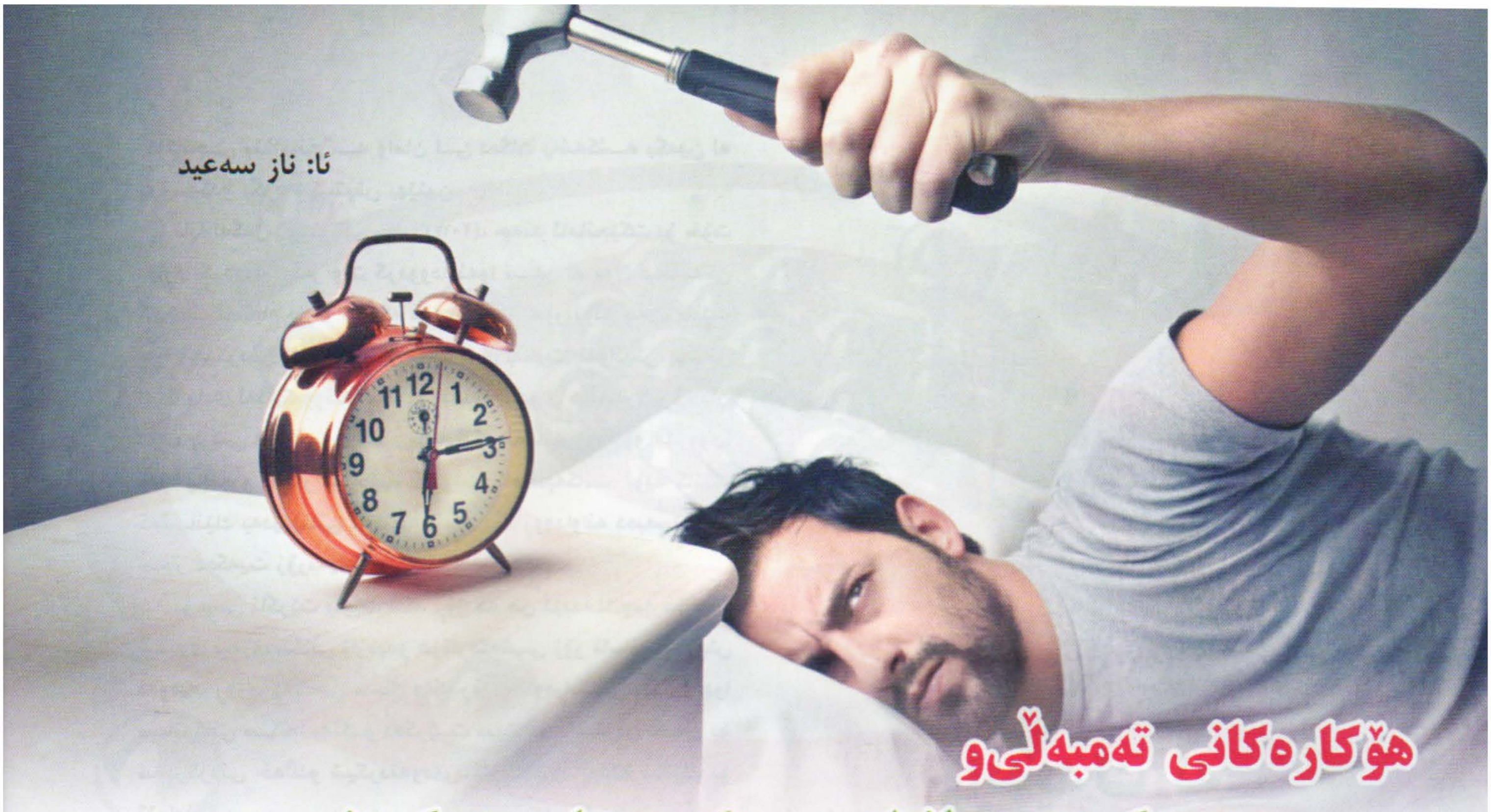
ئەمانە چەند پێشنیارێکن:

- گەر تۆ، بە نیازی جێبەجێکردنی ئامانجێکی کورتمەودای وەک: وازهێنان لە جگەرە، یان دابەزاندنی کێش، یان خۆڕاهێنان لەسەر خوێندنەوە، یان فێربوونی زمانێک، یان نووسینی کتێبێک، ئەوا هەرچی زووە دەست پێ بکە.
- گەر بە نیازی بڕیارێکی ستراتیژی درێژخایەنیت وەک: گۆڕینی پیشەت، کۆچکردن بۆ دەرەوەی وڵات، یان بنیاتنانی پرۆژەیەکی وەبەرهێنان، یان جاردانی پێشنیازێکی گەورەی مرۆڤدۆستی؛ ئەوا هەر لە ئێستاوە پلانی بۆ دابڕێژە، بەڵام وریابە پێش تەواوکردنی پێداویستیو پێکهاتەکانی دەست بۆ جێبەجێکردنی مەبە، ئەمەش مانای ئەوە دەگەیەنێت پلانی جێبەجێکردنی ئامانجەکانی ساڵی داهاتووت پەیوەستە بە ئێستات، ئیتر بڕیارەکانت بدە.
- هیچ کاتێک داوای ئامۆژگاریی حازربەدەست لە کەس مەکە؛ چونکە گەر تۆ پێشتر شکستت خواردووە لە بەدیهێنانی ئامانجەکانت؛ ئەوا مانای ئەوە نییە، ئامانجو ڕەفتارەکەت هەڵەیە، بەڵکو کەمتەرخەمییەکە لە ناخو ئیرادەو خواستی خودی خۆتە، گرنگترینو ئاسانترین ڕێساویاسای سەرکەوتن ئەوەیە، تۆ لە سەرکەوتنەکانی خۆت فێر بیت، نەک لە سەرکەوتنی کەسانی تر، لەسەر دۆزینەوەی خاڵە بەهێزەکانت بناغەی بڕیارەکانت دابمەزرێنیت، نەک خاڵە لاوازەکانت.
- لەسەرەتادا خۆت بناسە، پاشان سەرجەم خاڵە بەهێزەکانت کۆ بکەرەوە، سێیەم شت مەبەستت دیاری بکە، پاشان هەنگاو بەرەو لوتکە بنێ؛ چونکە خەڵکی لە لوتکە تۆ دەبینن؛ بۆئەوەی بتوانیت هەر لە لوتکەوە سەیری جیهان بکەیت، نەک جیهان سەیری تۆ بکات.

وانەیەك لە بەرگدرووەوە

شەهرا عثمان

- لە بەرگدرووەوە فێربووم، هەرکاتێک کەسەکان دەبینم؛ سەرلەنوێ بیان پێومەوەو پێوانە کۆنەکان بەکار نەهێنم لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسەکاندا؛ چونکە مرۆڤ شایەنی گۆڕانە.
- هەروەک چۆن بەرگدروو، ڕەنگی بەکرەکان لەگەڵ جلەکاندا دەگونجێنێت، منیش دەبێت خۆم لەگەڵ کەسەکاندا بگونجێنم؛ چونکە ناکرێت یەک ڕەنگ بەکرە لەگەڵ هەموو جلەکان بەکار بهێنین.
- فێربووم کە بڕینی جلەکان، کاتی زۆری دەوێت وەک لە دوورینیان؛ چونکە ئەگەر جلێک بە باشترین شێوەش بدوورێت، بەڵام هەڵە لە بڕینەکەیدا کرابێت؛ ئەوا زۆر ناشیرین دەردەچێت، چونکە لە سەرەتاوە بڕینەکەی هەڵەبووە، هەروەک ئێمەی مرۆڤ وایە ئازیزانم.. هەڵبژاردنی ئەو هاوڕێیانەی کە دەمانەوێت لە ژیانماندا بن، زۆر قورسترە لە خودی ژیان لەگەڵیاندا.
- فێربووم چاککردنی جلێک زۆر قورسترە لە دوورینی، هەروەک هەڵەکردن وایە بەرامبەر ئازیزانمان، قورسە چاککردنەوەی دڵیان، بەڵام تکایە خۆشەویستانم، لەم خاڵە ئاگادار بن؛ چونکە هەندێجار لە کاتی چاککردنەوەیدا، جلەکە هەمووی تێک دەچێت، واتە: ئازیزەکەت بۆ هەمیشە لەدەست دەچێت.



ئا: ناز سەعید

هۆکارەکانی تەمبەڵیو

هەستکردن بە لاوازیو ڕێگەی چارەسەرکردنی

وەك ئاشکرایە، تەمبەڵیو لاوازیی جەستەیی، یاخود نەبوونی وزە بۆ ئەنجامدانی کارەکانمان تاڕادەیەك وەك دیاردەیەکی لێهاتووە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا بەگشتیو لای توێژی گەنجانو فێرخوازان بەتایبەتی. ئێمە لێرەدا ئاماژە بە چەند هۆکارێکی تەمبەڵی دەکەینو پاشان ڕێنمایی پێویستو گونجاو دەخەینە ڕوو بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم خووە زیانبەخشەدا. بە ئومێدین سوودمەندبێت بۆ خوێنەران.

هۆکارەکانی تەمبەڵی

دەکرێت کۆمەڵێك هۆکاری جیاواز، پێکەوە لەکەسێکدا کۆ ببنەوەو ببنە هۆی تەمبەڵیو نەبوونی تواناو تاقەت بۆ ئەنجامدانی کارو ئەرکەکانی، لە وانەش ئاماژە بە ٣ هۆکاری سەرەکی دەکەین:

یەکەم: هۆکاری تەندروستییەکان: هەندێك نەخۆشی هەن کە دەبنە هۆکاری سەرهەڵدانی تەمبەڵیو لاوازی، لەوانەش:

١. نەخۆشیی شەکرە: کەسێك ئەم نەخۆشینەی هەبێت، تووشی حاڵەتێك لە ماندووبوونو هەستکردن بە ناتوانایی دەکات بە شێوەیەکی گشتی.

٢. کەمیی ڕێژەی خوێن لەجەستەدا: یەکێك لە نیشانەکانی کەمیی خوێن، هەستکردنە بە ماندوویيو بێتاقەتیو قەلەقیو توندیی هەناسەو ئازاری سەرو نەبوونی تەرکیز لە نیشانە باوەکانی کەمی خوێنن، کە هەموویان کار لەسەر تواناو وزەی کەسی نەخۆش دەکەن.

٣. نەخۆشییەکانی دڵ: نەخۆشیو ناتەواویی دڵ، هۆکارە بۆ هەستکردنی مرۆڤ بە ماندوویيو تەمبەڵیو بێتاقەتی.

٤. قەڵەوی: ئاشکرایە زیادبوونی کێشی لەش، دەبێتە هۆکاری ئەوەی کە مرۆڤ هەست بە قورسیو تەمبەڵی بکاتو حەز بە جووڵەو چالاکی نەکات.

دووەم: هۆکارە دەروونییەکان: هەندێك جۆری نادرووستیی دەروونی هەن، کە دەبنە هۆی تەمبەڵیو لەدەستدانی توانای جەستەییو ڕۆحی بۆ ئەنجامدانی کارو چالاکییەکان لە ژیاندا. کە وا دەکەن مرۆڤ تواناو تاقەتی نابێتو نارێکیو خراپیو ناهاوسەنگی لە هەستیدا دروووست دەبێتو تەرکیزی لەدەست دەدات، یاخود کەم دەبێتەوە.

سێیەم: هۆکارە ڕەفتارییەکان: شتێکی ئاشکرایە، کە هەندێك شێوازی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی هەڵە هەن کە دەبنە هۆکار بۆ هەستکردن بە تەمبەڵیو سیستیو لاوازی. لەوانەش:

١. زیادەڕۆییکردن لە نانخواردندا: زۆرخواردن دەبێتە هۆی قورسبوونی لەشو مرۆڤ خەواڵوو دەکاتو هەست بە تەمبەڵیو بێتاقەتی دەکات.

٢. کەمخەویو مانەوە تا کاتە درەنگەکانی شەو: کەمخەویو پشوونەدانی تەواو، دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ هەست بە ماندوویيو تەمبەڵیو کەمتوانایی بکات.

٣. جگەرەکێشان: توێژینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە کەسانی جگەرەکێش، زیاتر هەست بە تەمبەڵیو لاوازیو ماندوویی دەکەن بە بەراوورد بەکەسانی تر.

چەند ڕێنماییەکی گرنگ بۆ زاڵبوون بەسەر لاوازیو تەمبەڵیدا:

١. سەردانکردنی پزیشكو وەرگرتنی چارەسەر، ئەگەر هۆکارەکان تەندرووستی بوون.

٢. خواردنەوەی شەربەتی سرووشتیو بۆنخۆش وەك شەربەتی لیمۆ.

٣. خواردنی خۆراکی تەندرووستو جۆراوجۆر.

٤. خواردنەوەی بڕی پێویستی ئاو. واتە: ٨ پەرداخ لە ڕۆژێکدا.

٥. وازهێنان لە جگەرەکێشان.

٦. خەوی پێویستو تەواو نزیکەی ٨ سەعات بۆ پشوودان بە لەشو مێشك.

٧. ئەنجامدانی وەرزشی ڕۆژانە بۆماوەی نیو کاتژمێر. وەك بەپێ ڕۆیشتن.

٨. خۆشتن بە ئاوی سارد، کە دەبێتە هۆی چالاککردنی سوڕی خوێنو هەستکردن بە وزەو چالاکی.

٩. پیاسەکردنی بەیانیانو هەڵمژینی هەوای پاکی سپێدەی بەیانو تیشکی خۆری دەمەو بەیان، زۆر بەسوودن بۆ وزەو چالاکی جەستە.

١٠. پڕکردنەوەی کاتە بەتاڵەکانت بە شتی بەسوودو ئەنجامدانی کارو چالاکییەك کە جووڵەی تێدا بێت.

سەرچاوە: سایتی (التنمية البشرية).

١٠٠ ڕێگا بۆ هاندانی خود

بەشی چوارەم

لە ئینگلیزییەوە: هەردی محەممەد

٣١. ئێستا بە ڕووتدا کراوەیە: کردارەکانت ئەنجام بدە بە ئاگاداریو وریاییەوە. لە چەقی ئەم کاتەی ئێستادابە، کە تێیدا دەژی، لە ڕابوردوودا مەژی، ئەگەر حەزت لە تاوان نییە. لە داهاتوودا مەژی، ئەگەر حەزت بە ترس نییە. تەرکیز بخەرە سەر ئێستاو سەیربکە بزانە چی بەسەر هەستەکانتدا ڕوو دەدات.

٣٢. خزمەت بکەو دەوڵەمەند بە: خۆت هان بدە بە زیادکردنی پارە بۆ ژیانت. هەندێك خەڵك نایانەوێت وا بیرکەنەوە کە ئەوان بیری خۆپەرستییان تێدایە، یان نایانەوێت وا دەربکەون، کە بەردەوام بیریان لای پارەیە. هەندێك خەڵك وا بیر دەکەنەوە؛ بۆئەوەی پارەت دەست بکەوێت، دەبێت لە خەڵکی تری کەم بکەیتەوە، یان لێی دابڕنی، یان بردنی پارە لێیان. باری باشی داراییت بۆ ئەو پلەیە دەگەڕێتەوە، کە تاچەند خزمەتی خەڵك دەکەیت. ڕێگە بە خۆت بدە ببیت بە کەسێکی خاوەن پارەو سامانێکی باشو سەرکەوتوو تاوەکوو بەبەزەیی بیت بۆ یارمەتیدان بەرامبەر ئەوانی تر. ئەگەر لە فەقیریدا دەژیت، چەند ئاگاداری، یان خۆشەویستی خۆت دەردەبڕی بەرامبەر منداڵەکانت، هاوسەرەکەت، خێزانەکەت، ئەوانی تر؟ چەندێك دەتوانی یارمەتی ئەوانی تر بدەیت ئەگەر تۆ نیگەرانی سەبارەت بە پێویستییە سەرەکییەکانی خۆت لە شوێنو خواردن.

٣٣. لاسایی بکەرەوە: بیر لە خۆت بکەرەوە وەك ئەوەی خیبرەت نەبێتو کارمەندی دۆزینەوەی تاوان بیت. ببە بە کەسێکی فزوولی، کە بیەوێت شت بزانێتو فێر ببێت. بە پرسیارکردن لەگەڵ بەرامبەردا تۆ پەیوەندی دروست دەکەیت. بە پرسیارکردن لەسەر توانای تێڕوانینت، تۆ تواناکە دروست دەکەیت. چاوەڕێی کەسێکی تر مەکە ئەم کارەت بۆ بکات.

٣٤. هەندێك توانا بدە بە خەڵك: خۆت هان بدە بە هاندانی خەڵکانی تر. تۆ دەتوانیت هەر شارەزاییەك کە دەتەوێت پەیدای بکەیت، لە ژیان بەشێوەیەکی ئاسان بە پێدانی ئەو شارەزاییانەی پەیدات کردووە، بە خەڵکانی تر. ئەگەر تۆ دەتەوێت هان بدرێیت، تۆ هانی خەڵکی بدە، ئەو کات خۆت سوودی لێوەردەگریت. خاڵە بەهێزەکانیان دەربخە. پێشنیاری هاندانو یارمەتیدانیان بۆ بکە، ئەو کات دەزانیت کە چەند کاریگەریی دەبێت لەسەر خۆت.

٣٥. قسە لەگەڵ خۆت دا بکە: پلاتۆ دەڵێت "بیرکردنەوە ڕۆحی قسەکردنە لەگەڵ خۆتدا". هیچ کەس گرنگتر نییە لەوەی خۆت قسە لەگەڵ خۆتدا بکەیت، ئەگەر تۆ بەتەواوی دەتەوێت کارەکانت بە دەست بهێنیت. هیچ کەس زانیاری نییە لەسەر کێشەکانت بە ئەندازەی خۆت. هیچ کەس وەك خۆت تواناو شارەزایی تۆ نازانێت. بیرکردنەوەی دروستکەرانەت بخەرە کارو هەموو بەیانییەك ئەم دوو پرسیارە لە خۆت بکە: چی باشە لە ژیانمدا؟ چی ماوە کە ئەنجامی بدەم؟ لەبەر ئەوەی بیرکردنەوە دوای کردار دەکەوێت. قسەکردن لەگەڵ خۆتدا ڕێگەیەکی سەلمێنەرە؛ بۆئەوەی هانی خۆت بدەیت.

٣٦. کات دابنێ بۆ گەڕانەوەت: بەردەوامی لەبەرەو پێشچوون بەرەو ئامانجەکەت، هەرگیز لەسەر هێڵێکی ڕاست ناڕوات. زۆرێك لە خەڵکی، تووشی بێتاقەتی دەبن کاتێك دواکەوتنێك لە بەدەستهێنانی ئامانجەکەیاندا ڕوودەدات. وا هەست دەکەن کە ڕێگەکەیان ون کردووە. لە ڕاستیدا ئەوان لە هەنگاوی سانایی سرووشتیدان بەرەو ڕووی ئامانجەکەیان. کات دیاری بکە بۆ گەڕانەوە بۆ سەرکارەکەت، کاتێك لە لوتکەی بێتاقەتیدایت لەسەر کارەکەت. کاتێك دابنێ بۆ دوورکەوتنەوە تەنانەت لەو کارەی کە خۆشت دەوێت؛ چونکە گەڕانەوە زۆر باشترو سەرنجڕاکێشترەو تۆش نوێ دەبیتەوە.

٣٧. لەژیانی ڕاستەقینەت دا بژی: کاتێك تۆ دەڵێیت لە مردن دەترسم، مانای وایە کە لە ڕاستیدا تۆ لەژیانی ڕاستەقینەی خۆتدا نەژیاویت. چۆن دەزانی ژیانی ڕاستەقینەی خۆت چییە، یان چۆن تێیدا دەژیت؟ سەرەتا ئەوە بدۆزەرەوە بزانە چی خۆشحاڵت دەکات، پاشان کاری لەسەر بکە.

٣٨. لای ڕاستی مێشکت بەکار بهێنە: تۆ دەتوانی ڕۆژێکی باشت هەبێت ئەگەر بەخەبەربێیت لەسەر بەکارهێنانی لای ڕاستی سەرت، یان بەوردتر بڵێین لای ڕاستی مێشکت. خەونو تواناو وزە تێڕوانینی دروستکەرانە لە لای ڕاستی مێشکدان. ئەوەی گەشە بەلای ڕاستی مێشك دەدات بریتییە لە مەبەستو ئامانجی ئاست بەرز. هاندانی خود زیاد دەکات کاتێك لای ڕاستی مێشك لای چەپ ئاڕاستە دەکات کە چی بکات.

٣٩. ئامێرە سحرییەکەت بەکار بهێنە: ئەگەر چاوەڕێی قەیرانێك، یان کێشەیەك دەکەیت؛ بۆئەوەی وا لە مێشکت بکات بیربکەیتەوە؛ ئەوا ژیان بەرەو حاڵەتێکی کاردانەوەت دەبات، نەك ژیانێکی بونیادنەرانە. سێ ڕێگای زۆر باش بۆ چالاککردنی مێشك بۆ بیرکردنەوەی تەواو ئەمانەن:

یەکەم: دانانی ئامانج.

دووەم: بە دڵخۆشییەوە کاربکە.

سێیەم: چالاکانە یاری بکە. تۆ دەتوانیت تەحەددایەکی ناوەکی لە خۆتدا درووست بکەیت لە ناو ئامانجو یارییەکەتدا، کە هانت دەدات لە هەموو شتێك زیاتر.

٤٠. ئەستێرەی خۆت دەربهێنە: لێگەڕێ لەو جیهانەی کە لە ناختدایە، با بدرەوشێتەوە.



زریان مەحمود



لە ترسان مەترسن

بۆقێك کە ڕۆژی بە ئومێدەوە دەست پێ کردبوو، لە سەرڕێی لادێیەکدا کەوتە ناو چاڵێکەوە. هەرچەند هەوڵی دا لە چاڵەکە بێتە دەرەوە، بەڵام سەرکەوتوو نەبوو. زۆری پێنەچوو کەروێشکێك هاتو پێشنیاری بە بۆقەکە دا، هەتا لە ڕزگاربوونیدا لە چاڵەکە یارمەتی بدات. بەڵام کەروێشکەکە سەرکەوتوو نەبوو لە هەوڵەکانیدا.

سەرجەمی ئاژەڵەکانی تری دارستانیش هاتن بۆ کۆمەککردنی بۆقەکە؛ تا بە هەوڵدانێکی بەهێز لە چاڵەکە بیهێننە دەرەوە.

هەموویان جگە لە تەسلیمبوون، هیچ چارەیەکی تریان نەبوو. لەبەرئەوە ئاژەڵەکان گوتیان: "دەڕۆین برێك خۆراکت بۆ دەهێنین، وا دیارە دەبێت جارێ لەم چاڵەدا بمێنیتەوە. "دوای کەمێك ڕۆیشتن، هەستیان کرد کە بۆقەکە لە پشتیانەوەیەو بە بازدان خەریکە لێیان نزیك دەبێتەوە. نەیاندەتوانی باوەڕ بەوە بکەن، کە دەیان بینی. پێیان گوت: "ئێمە وامان زانی، کە هەرگیز ناتوانیت بێیتە دەرەوە!" بۆقەکەش وەڵامی دایەوە: "بەڵام خۆ دەبینن کە توانیم. دڕندەیەکی زەبەلاح بەرەو ڕوم دەهات لە بەرئەوە لە ترسا هەموو هەوڵی خۆمم خستە گەڕ؛ تا لەناو چاڵەکە بێمە دەرەوە."

بیستنی"نا" لە حوکمی کەوتنە ناو چاڵەوەیە لە ژیانداو زۆربەی کاتیش، لەوانەیە خودی ئەو ترسەی کە لە بوونماندا لەبەرامبەر شتێکدا درووست دەبێت، فاکتەری هەوڵدان بێت بۆ گەیشتن بە ئامانجو هاتنەدەرەوە لەناو

بازنەی چەقبەستووییدا. چلۆن دەتوانرێت لەناو چاڵێکدا بێیتە دەرەوە؟ پێویستە بزوێنەرێکی زۆر بەهێزت بۆ هاتنە دەرەوە لە ناو چاڵەکەدا هەبێت.

لە بەشی ئامانجدارییەکانی ژیانتدا، ئامانجەکانت وێنا بکە. بۆ نموونە ڕوونی بکەرەوە کە بەو داهاتەی کە لە دەستتدایە دەتەوێت خانوو ئۆتۆمبێلی دڵخوازت بکڕیت، بەڵام بەپێی بنچینەی "بۆقەکە لەناو چاڵەکەدا"، پێویستە ئەوە دیاری بکەیت: بۆچی دەتەوێت کە بە ئامانجی دیاری کراو بگەیت؟ ئامانجت لە هەبوونی فڵان خانوو بە فڵان تایبەتمەندییەوە چییە؟ ئایا دەتەوێت بە ئارامی بگەیت؟ ئایا دەتەوێت بە بوونە خاوەنی ماڵێکی لەو شێوەیە هەست بە ئەمنییەتێکی زیاتر بکەیت؟

من عاشقی ئەم چیرۆکەم چوون پەیامێکی زۆر گەورەی تێدایەو مرۆڤ ئەگەر بگاتە حاڵەتی ناچاری، دەتوانێت لە ئەستەمەکانی ژیانیدا، کارێك بسازێنێت بۆ گەیشتن بەو شتەی کە بە ناونیشانی ئامانجی سەرەکیی ژیانی دیاریی کردووەو هیچ بەربەستو ڕێگرێك نابینێت؛ چونکە تەنها چاوی لەسەر ئەو ئامانجەیە. لە کەسێك دەپرسن: "ئەگەر لە ناوەڕاستی دەریادا قرشێك هێرشی بۆ هێنایتو کەوتە دوات، چی دەکەیت؟

ئەویش وەڵام دەداتەوە: "دەڕۆمە سەر درەختێك".

-ئاخر خۆ لە ناوەڕاستی دەریادا درەخت نییە.

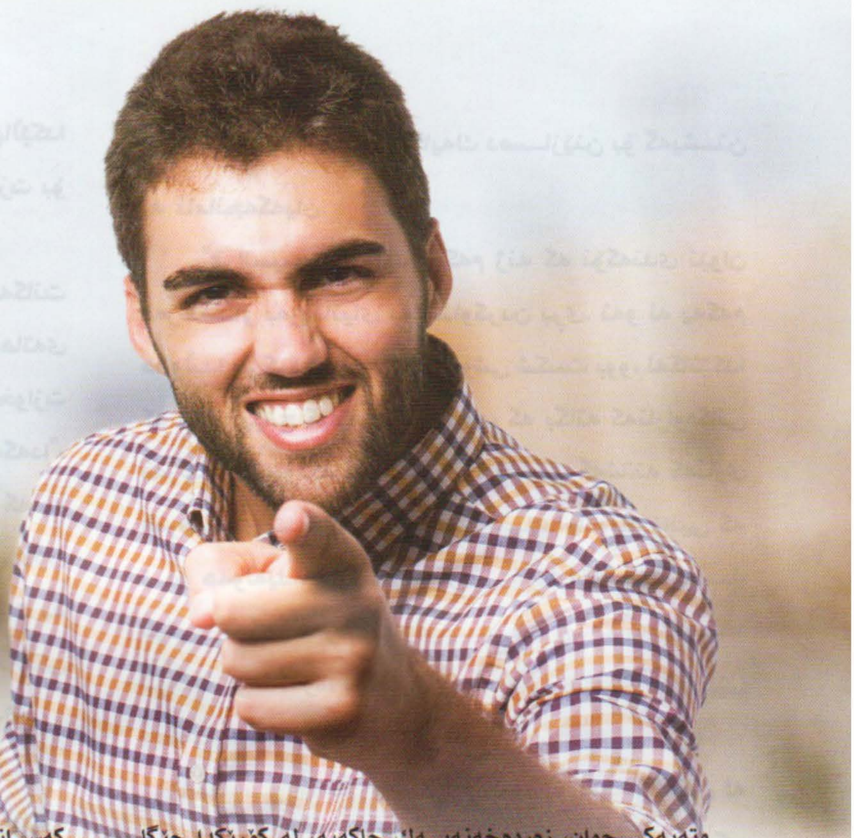
-ناچارم، دەزانیت؟ ناچارم، ناچار.

کاتێك مرۆڤ بە قۆناغی ناچاری دەگات، دەست دەداتە هەرکارێك لە هیچ کۆششێك ناکشێتەوەو لە هیچ مەترسییەك سڵ ناکاتەوە. ئاگاییو پێداچوونەوەی ڕۆژانەی هۆکارو ئەنگیزەکان، ناچاری پۆزەتیڤو هێزی موعجیزە ئاسا فەراهەم دەکات بۆ دەرچوون لە داوەکانی ترسو بیمو تەممەڵیو بێ ئومێدیو چاڵو ڕێگری، بەڵامو ئەمماو ئەگەرە نێگەتیڤەکان. کاتێك ناچاری پۆزەتیڤی دەروونی، بە ئەندازەی پێویست زیادی کردو لە نامومکینەکان مومکین دەسازێنین.. چونکە "بۆ مرۆڤە سەرکەوتووەکان بە بن بەست گەیشتن وجودی نییە". چوون ئەوان وابیر دەکەنەوە کە، یان ڕێگایەك دەدۆزنەوە، یان خۆیان ڕێگایەك دەسازێنن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەیان.

"فرانسیس چادویك یەکەم ژنە کە نۆکەندی نێوان فەرەنساو بەریتانیای بە شناوکردن بڕی. ئەو لە یەکەم هەوڵیدا بۆ کردنی ئەم کارە تووشی شکست بوو، لەکاتێکدا کە تەنها پێنج کیلۆمەتری مابوو، کە بگاتە کەناراوەکانی فەرەنسا؛ چونکە تەمێکی زۆر، خەونی گەشتنە کەناری فەرەنسای ئەوی لەبار برد. کاتێك چادویك زانیی کە لەو هەوڵەیدا، گەشتۆتە نزیکی کەنارەکانی فەرەنسا، گوتی: "ئەگەر فەرەنسام ببینیایەو بمزانیایە ئەوەندە نزیك بومەتەوە، بەدڵنیاییەوە هەوڵم دەدا؛ هەتا پێی دەگەیشتم. "

هەبوونی نەخێرو بەڵامو گریمانە نێگەتیڤەکان لە ژیاندا، هاوشێوەی ئەو تەمومژەن، کە بەرچاوی چادویکی گرتو لە یەکەمجاریدا وای لێ کرد، کە دان بە شکستی خۆیدا بنێتو لە ئامانجەکەی بکشێتەوە، گەرچی تەنها مەودایەکی زۆر کەمیشی مابوو، بگاتە کەنارەکانی فەرەنسا. هەریەکێك لە ئێمەش لەوانەیە چەندین جار تەمی بێئومێدیو ترسو بیم ئاسۆی هیواو ئامانجەکانی تاریك کردبێنو وای لێکردبین کە ئامانجەکەمان نەبینینو لێی بکشێینەوەو تووشی شکست بووبین، ئەگەرچی تەنها چەند هەنگاوێکیش لێمان دووربێت. پێویستە مرۆڤ بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەی کە لە ژیانیدا بەرنامەڕێژیو پلەبەندی بۆ کردوون، خۆی لە هەموو مەترسییەك بداتو ئامادەبێت بۆ بردنەوەی گرەوەکان، لە واقیعە سەختەکانی ژیاندا خۆی بخاتە بەر مەترسییەوە؛ چونکە "پەشیمانی بۆ ئەو کارانەی کە کردت، بە تێپەڕبوونی کات دەرەوێتەوە.. ئەمما پەشیمانی بۆ ئەو کارانەی کە نەتکردووە، هەتا کۆتایی تەمەن بەردەوامە".

لەبەرئەوە با تەنها ڕوی سلبیو کاریگەریی نەرێنیی ترسو بیم نەبینینو لە پراکتیکی ژیاندا، وەك هۆکارێکی شکست نەیبینین، چوون هەندێجار ترسان لە مەترسییەك وامان لێ دەکات، کە تا ئەوپەڕی ئیمکان قودرەتی خۆمان بخەینەکار بۆ دەرهاتن لەناو چاڵی کەمتەرخەمیو کەندەڵانی تەممەڵیو خەمساردیدا.. کەوایە لە ترسان مەترسن.



ببه به فرۆشیاری خێرو چاکە!

وەهاب حەسیب محەممەد

وتەیەکی جوان، زەردەخەنەیەك چاکەیە، لە کۆڕێکدا جێگا چۆڵکردن بۆ براکەت خێرو چاکەیە، پرسیارکردنت لە براکەت، سەردانیکردنی نەخۆش، یان لەگەڵ کەوتنی تەرمێكو ناشتنی خێرو چاکەیە، درووستکردنی زەردەخەنە لەسەر لێوی کەسانی تر بەخشندەییە.

هاندانی داهێنەرێك جوامێرییە، تەنانەت کاتێك بە کۆششکەرێك دەڵێیت؛ باشت کرد چاکەیە، لە کاتێکدا کەسانی تر کایەکە دەبەنەوەو تۆ چەپڵەیان بۆ لێ دەدەیت؛ ئەوا دەستگیرۆییت کردوون.

لەباوەشگرتنی خاوەنبەهرەکان چاکەیە، کاتێك دەبێت بە پەیژەو کەسانی تر بەرەو سەرکەوتنو جیاکاری پێتدا هەڵدەگەڕێن بەخشندەییە. شانشلکردنت بۆ تێکشکاوێك خێرو چاکەکارییە.

ئەگەر سەرۆکیو کەسانێك لە بەردەستتدان؛ ئەوا هاندانو بەرزڕاگرتنی کۆششەکانیان خێرو چاکەیە، سوپاسگوزاری لەتەکیاندا جوامێرییە. ئەگەر بەردەستیشی؛ ئەوا هاندانی هاوڕێکەت، ڕاستگۆیت لەتەك بەڕێوەبەرەکەتدا چاکەکارییە. ڕێگریت لە باسکردنی براکەتو شوێن نەکەوتنی کەموکوورییەکانی" هەرچەند لەگەڵیدا ناکۆك بیت" جوامێرییە.

ئەگەر خێزانداریت؛ ئەوا سۆزو خۆشەویستیت بۆ خێزانەکەت، بەرزڕاگرتنی جوانییەکانی بەخشندەییە. ئەگەر خاوەنماڵو مێردی؛ ئەوا ڕەخساندنی کەشێکی ئارام بۆ شووەکەت، خواردنەوەی توورەییەکەت، پشتهەڵکردن لە تووڕەییو هەڵچوونەکانی چاکەیە، هاوکات باسکردنی کۆششو ماندووبوونی شووەکەت" هەرچەند بەرانبەرت کەمتەرخەم بوو بێت".

هاوڕێ، بەوشێوەیە گشت ئەو کارانەی بۆ بڵاوکردنەوەی خۆشبەختی لە کۆمەڵگاکەتدا دەیکەیت چاکەیەو لەلایەن پەروەردگارەوە پاداشتت دەدرێتەوە. هەمموو ئەو هەوڵانەی دەیدەیت؛ بۆئەوەی دنیاکەت باشتر، جوانترو ڕازاوەتر بێت؛ ئەوا بەو کارەت خێرو چاکە بڵاو دەکەیتەوە.

لە ژیاندا تەنها لە ڕێگای ڕەفتاری جوانەوە، دەتوانیت ببیت بە فرۆشیاری چاکە، بەشێوەیەك ئاسمان خۆشیو بەختەوەری بۆ کەسانی تر ببارێنێت، بێئەوەی سەرمایەیەکی زۆری بوێت، یان کارێکی هێندەگرانو لە توانادا نەبێت.

دەبێت بە ئەستێرەیەکی درەوشاوە، ئەگەر تاریکترین بەشی ئەم ژیانە نەبینیت، بە لاتەوە سەیرە! باشە، کەواتە: تەماشای ئەو دەموچاوە فورسانە بکە، کە جیهانیان پڕ کردووە، ئەو کات تێ دەگەیت، ژیان چەند پێویستی بە زەردەخەنەی تۆیە. بەشی تۆ لە بەختەوەری، پەیوەستە بە ئارەزووی ڕاستگۆیانەت لەوەی چەند دەتەوێت بەختەوەر بیت.

چاو ورد بکەرەوە لەو شەڕو پێکدادانو ئیرەیەی لە نێوان هاوڕێکانتدا ڕوو دەدات، ئەو کات تێ دەگەیت ئەوی جێگای پاکە، دڵی چاکە. گوێ هەڵبخە بۆ چرپەی ئەو کارمەندانەی کە بە دەست بەڕێوەبەرێکی بێبەزەیی، یان هاوکارێکەوە دەناڵێنن، کە مافی هاوڕێیەتی پێشێل کردووە؛ تا تێ بگەیت لەو تاڵاوەی ئەو کارمەندانە دەیچێژن.

تەواشای ئەو ماڵانە بکە، بەهۆی قەرەباڵغی، شەڕو کێشەوە دەرگاکانیان کڵۆم دراوە؛ بۆئەوەی بزانیت هەر کات هاوبەشێکی دڵسۆزو بەوەفات هەبوو؛ ئەوا یەکێکە لە دیاردە سەرسوڕهێنەرەکانی ئەم ڕۆژگارە.

هاوڕێ، ئەگەر بە دوای بە ختەوەریدا وێڵیت، تۆوی بکە؛ ئەوا دەیدوورێتەوە، بێگومان چەند بەرانبەر بەروبوومەکەی هەڵدەگریتەوە. باوەڕ بکە، کاتێك مەبەستە درووستکەری خێرو خۆشبەختی بیت، ئەو کات دەبینیت چۆن ویستی چاکە بە چۆکدا دێت.

دڵەکان بە خشندەن هەرچەند ئازار بچێژن، بەدەگمەن لە جەنگی (ببەخشە، خاوەندارێتیو خۆویستییدا) ئەو کەسانە"دڵانە" تێك دەشکێن؛ چونکی هەمیشە خۆیان گەورە دەبینن و بەزەردەخەنەوە پشت هەڵدەکەن، هەنگاوەکانیان گورج دەکەنەوە؛ تا بگەن بە یەکەم فارگۆن لە شەمەندەفەری بەختەوەری.

بەشت لە بەختەوەری بە ویژدانێکی بێگەرد، دەروونێکی ئارامو دڵێکی مەزن بەدەست دێ (مەنفەلوتی).

پەروەردە











جۆرج ئیستمان

George Eastman

بەرزان ئەبوبەکر

کۆمپانیای کۆداك یەکێکە لە کۆمپانیا بەناوبانگەکانی جیهان.. ئەم کۆمپانیایە، نوێنەرایەتیی تەنها یەك شت دەکات، ئەویش وێنەگرتنە، ئەو کەسەش کە ئەم کۆمپانیایەی دامەزراندو کرداری وێنەگرتنی ئاسان کرد، ناوی (جورج ئیستمان)ـە.

ئیستمان لە تەمەنی ٢٤ ساڵییەوە، هیواو ئاواتی وێنەگرتن بووە، بە یەکێك لە ئامانجەکانی ژیانی داناوە؛ تا بتوانێت کامێرایەکی ئاسان درووست بکات، کە بەکارهێنانی هاوشێوەی پێنووس ئاسان بێت، هاوکات هەموو کەس بتوانێت بەکاری بهێنێت.

جۆرج ئیستیمان لە ٢ تەمموزی ساڵی ١٨٥٤ زایینی، لە گوندی واترفیل سەر بە یەکێك لە ناحییەکانی شاری نیۆرك لەدایك بووە، لە خێزانێك کە لە دایكو باوكو سێ منداڵ پێك هاتووە. باوکی کەسێکی هیوابەرز بوو، جۆرج تەمەنی شەش ساڵان بوو، خێزانەکەی گواستیانەوە بۆ ڕۆجستەر؛ بۆئەوەی قوتابخانەیەکی سەرکەوتوو بازرگانی بنیات بنێن، بەڵام دوای دوو ساڵ، باوکی کۆچی دوایی کردو سەرکەوتنی قوتابخانەکە گۆڕا بۆ شکست.. لە ماوەیەکی کورتدا، ئەم خێزانە دەوڵەمەندە خاوەن سامانە، مایەپووچ بوونو بوونە خێزانێکی هەژارو نەدار..

بەڵام دایکی جۆرج، کە ناوی ماریا بوو، کەسێکی داهێنەرو چالاكو بەبەرهەم بوو، توانی بە حیکمەتو دانایی کاروبارەکان زۆر بەباشی بەڕێوە بباتو ژیانو گوزەرانی منداڵەکانی ئاسایی بکاتەوە.

جۆرج لە قوتابخانە منداڵێکی زیرەكو لێهاتوو بوو، بەڵام تەمەڵ بوو حەزی بە کارکردن نەدەکرد، ئەو زۆر حەزی لە یاری بەیسبۆڵ بوو، خوێندنی جۆرج زۆر درێژەی نەکێشا، تەمەنی تەنها چواردە ساڵان بوو، وازی لە قوتابخانە هێنا؛ تاوەکو یارمەتیی دایکی بدات لە پەیداکردنی بژێوی خێزانەکەیاندا. هاوکات یەکێك لە خوشکەکانی جۆرج، بە هۆی نەخۆشیی ئیفلیجبییەوە، نەیدەتوانی بە پێیەکانی بڕوات، لەبەرئەوە بەرپرسیارێتیی جۆرج وەکو کوڕی تاقانەی ماڵ، گەورەترو قورستر بوو، لەبەرئەوە دەستی کرد بە کارکردن لە کۆمپانیای دڵنیایی، وەکو پۆستەبەر کاری دەکرد، لە تەمەنی پانزە ساڵیدا گواستییەوە بۆ کۆمپانیایەکی دیکەی دڵنیایی، لە پۆستەبەرییەوە بووە نووسەری کۆمپانیا، کرێی هەفتانەی تەنها پێنج دۆلار بوو.

جۆرج ئیستمان هەستی بەوە کرد کە ئەو مووچەیە بەشی بژێوی خۆیو خێزانەکەی ناکات، دڵنیاش بوو لەوەی کە ناتوانێت کارێکی لەوە باشتر دەست بخات؛ چونکە هیچ شارەزاییەکی زانستیو بڕوانامەیەکی ئەکادیمی نییە، لەبەرئەوە بڕیاری دا ئێواران لە بەشی ژمێریاری بخوێنێت. لە ساڵی ١٨٧٤ وەك نووسەر دەستبەکار دەبێت لە بانکی پاشەکەوتی ڕۆجستەر. جۆرج کەسێکی دڵسۆزو وابەستە بوو بەکارەکەیەوە؛ چونکە پێویستی بە کارکردن هەبوو، هەر لەو کاتەدا کە لەو بانکە کاری دەکرد، بڕێك پارەی پاشەکەوت کردبوو، پلانی دانا بۆ گەشتێك بۆ دوورگەکانی کاریبی لە ئیسپانیا، ئەو کات ٣٠٠٠ هەزار دۆلاری پاشەکەوت کردبوو.

ساڵی ١٨٧٨ جۆرج دەستی کرد بە گرنگیدان بە وێنەگرتن، ئەو کات ئەم پیشەسازییە لە قۆناغی یەکەمیدا بوو، زۆر بەسەر مێژووی داهێنانیدا تێنەپەڕی بوو، بۆ یەکەمجار لە ساڵی ١٨٢٦ دۆزرایەوە.

کاتێك جۆرج تەمەنی ٢٤ ساڵ بوو، پێش ئەوەی گەشتەکەی بۆ دوورگەکانی کاریبی ئەنجام بدات، یەکێك لە هاوڕێکانی پێشنیاری بۆ کرد، کە کامێرایەك بکڕێت؛ بۆئەوەی وێنەی دیمەنەکانی ئەو جێگەیەی پێ بگرێت؛ بۆئەوەی دوای گەڕانەوەی لە گەشتەکەی وێنەکان بفرۆشێتەوە، ئیستمان ئەم پێشنیارەی بەلاوە زۆر جوان بوو، لەبەرئەوە کامێرایەکی بە تەواوی پێداویستییەکانەوە کڕی، کامێرای ئەو کاتە زۆر گەورە بوو، چەندین پەڕەی کانزایی پڕ لە مەوادی کیمیایی لەگەڵدا بوو، جگە لەوەی کامێراکە قەبارەکەی زۆر گەورەبوو، ئەو دیمەنانەشی وێنای دەگرت بە بەراورد بە کامێراکانی ئێستا زۆر پێکەنیناوی بوو!

هەروەها کرداری وێنەگرتنەکەش کاتێکی زۆری دەویست، بەشێوەیەك گرتنی تەنها یەك وێنە پێویستی بە بیست خولەك هەبوو، دوای ئەوە ئیستمان بڕیاری دا دەست بکات بە لێکۆڵینەوە لە ئامێری وێنەگرتنەکەو وانەی لەبارەوە بخوێنێت، بەڵام وانەکان زۆر قورسو تاقەتپڕوکێن بوون بۆ ئیستمان.

ڕۆژێکیان بابەتێکی لە گۆڤارێکی بەریتانی سەبارەت بە وێنەگرتن دەخوێندەوە، تێیدا چارەسەرێکی دۆزییەوە بۆ ئەو گرفتەی لە کاتی وێنەگرتندا ڕووبەڕووی دەبێتەوە، ئەو کات ژمارەیەك وێنەگر لە ئەتلەنتیك چەندین تاقیکردنەوەیان لەسەر وێنەگرتن ئەنجام دابوو، ئیستمان دەیویست ڕزگاری بێت لەو هەموو لاپەڕە گەورەو شێدارو وشکانە، ئەو لە نێو چێشتخانەکەی دایکیدا تاقیکردنەوەیەکی ئەنجام دا، توانی فیلمێك دابهێنێت کە زۆر کەم ئاڵۆز بێت بۆ وێنەگرتن، هاوکات بڕیاری دا کە تەنها بۆ خودی خۆی درووست نەکات، کاتێك ویستی وێنە بگرێت، بەڵکو بتوانێت دروستی بکاتو بیفرۆشێت بە کەسانی تر.

ئیستمان بە ڕۆژ لە بانك کاری دەکرد، بە شەو لە نێو چێشتخانەکەی دایکیدا تاقیگەیەکی تەواوی دانابوو، زۆر جار بە جلی کارکردنەوە لەسەر کارەکەیو لەسەر مێزی نانخواردنەکە خەوی لێ دەکەوت، هەر هەستی

نەدەکرد کە خەوتووە، لەبەرئەوەی ئیستمان ئاواتی ئەوەبوو لە کەمترین کاتدا بگاتە ئامانجەکەی، ماوەی دوو ساڵی تەواوی پێچوو، تا ئەو کاتەی توانی دیزاینی ئەو فیلمە بکات کە بە درێژایی ژیانی خەوی پێوە دەبینی.

ئیستمان بڕیاری دا، دامەزراوەیەك بکاتەوە، تێیدا پەڕاوە وشکەکان بفرۆشێت بە هەر کەسێك کە پێویستی پێیەتی، بەڵام لە ڕووی داراییەوە لە بازرگانییەکەیدا دوچاری سەختی هاتەوە، وێڕای ئەوەی خاوەنی ٢٠٠٠ دۆلار بوو، بەڵام ئەو دەیزانی کە پێویستی بە بڕێکی زۆر زیاتر هەیە بۆ کردنەوەی کارگەیەك؛ چونکە پێویستە ئامێرو کەلوپەل بۆ کارگە بکڕێت، کرێی بیناو مووچەی کارمەندەکانی کارگە دابین بکات، پێش ئەوەی هیچ نووسراوێك واژۆ بکات.

لە ساڵی ١٨٧٩ ئیستمان فیلمی وشکی لە ڕۆجستەر درووست کرد، لەناکاو کەسێك بەناوی (هێنری سترۆنگ) کە زۆر لە وێنەگرتن تێ نەدەگەیشت، بەڵام پیاوێکی خاوەنکاری سەرکەوتوو بوو، بڕیاری دا کە وەبەرهێنان لە کۆمپانیاکەی ئیستمان بۆ ساڵی١٨٨٠ بکات، هەروەها بۆ جاری دووەمیش لە ساڵی ١٨٨١.

(هێنری سترۆنگ) هەمیشە پاڵپشتی ئیستمانی تا ئەوپەڕی سنوور دەکرد، تەنانەت پێی دەگوت: ئەگەر پڕۆژەکە زەرەری کرد؛ ئەوا من بەرپرسیارێتی هەموو زەرەرو زیانەکە دەگرمە ئەستۆ، تا ئەوەی (هێنری سترۆنگ) بووە هاوبەشێکی بنەڕەتی ئیستمان، وەکو دوو خاوەنکار پێکەوە کاریان کرد، ئەم دووانە گرووپێکی بەهێزیان درووست کرد بۆ بڕیاردانو بەڕێوەبردنی کۆمپانیاکەیان. کاتێکیش کۆمپانیاکەی ئیستمان گواستییەوە بۆ پیشەسازی فیلمی وشك، لە نهۆمی دووەمی گەنجینەی ڕۆجستەر، تەمەنی تەنها ٢٧ ساڵ بوو، تا ئەو کاتیش بەردەوام بە ڕۆژدا لە بانك کاری دەکرد، ئێوارانیش لە پیشەسازی وێنەگرتندا کاری دەکرد. تەنها یەك کرێکاری هەبوو کە یارمەتیی دەدا بۆ کارپێکردنی دامەزراوەکەی.

فیلمەکانی ئیستمان ناوبانگێکی باشی لای پیشەوەرانو هەواداران پەیدا کرد، لە ڕووی فرۆشەوە پێشکەوتنی بەرچاوو زۆرباشی بەخۆوە بینی، ئاستی فرۆشی تا ئەندازەیەکی باش بەرزبووەوە، تا ساڵی ١٨٨١ لە کارکردنی ڕۆژانەی بانکی بەردەوام بوو، ئیدی داهاتی کۆمپانیاکەی مانگانە گەیشتە ٤٠٠٠ دۆلار، هەموو شتێك وەکو ئەوەی خۆی پلانی بۆ دانابوو، بەڕێوە دەچوو، تا ساڵی ١٨٨٢ ئەو کاتەی خەڵکی دەستیان کرد بە گێڕانەوەی کامێرای نوێ، ئەو کات جۆرج ئیستمان هەستی بە گرفتێك کرد لە فیلمەکانیدا، لەبەرئەوە وەکو هەنگاوی یەکەم بڕیاری دا، دەست بکات، بە گۆڕانکاری لە فیلمەکاندا، سەرەتاش هەوڵی دا فیلمە شووشەییەکان بگۆڕێت بە فیلمی کاغەزی؛ چونکە کاغەز نرخی هەرزاتر بوو لە هەر مەوادێکی دیکە، بەمەش دەتوانێت خەرجی پڕکردنەوەی فیلمەکان کەمتر بکاتەوە، دەستی کرد بە تاقیکردنەوە، دوای هەوڵو ماندووبوونێکی زۆر ئیستمان توانی فیلمێکی هەستیار جێگیر بکات، کە لە زۆربەی فیلمەکانی پێشووی باشتر بوو، ئیدی کۆمپانیاکەی فراوان بوو، تەنها (هێنری سترۆنگ)و ئیستمان نەمانەوە، بەڵکوو ١٤ کەسیان هەبوو کە بەشێوەیەکی گشتی، کۆمپانیایان بەرەو فراوانیو گەورەبوون دەبرد، هەروەها پاڵپشتی کۆمپانیایان دەکرد بە تاقیکردنەوەو توێژینەوە.

دواجار (هێنری سترۆنگ) بووە سەرۆکی کۆمپانیا، جۆرج ئیستمان بووە بەڕێوەبەری گشتیو ئەمینداری خەزێنە، سەرەڕای ئەوەش سەرجەم کاروباری دارایی کۆمپانیاشی بەڕێوە دەبرد، هەروەها وەکو بەڕێوەبەری گشتیش، کارەکانی کۆمپانیای بەڕێوە دەبردو ڕۆژ بە ڕۆژ چاودێریی بەرەوپێشچوونو بەڕێوەبردنی کارەکانی دەکرد.

فیلمە نوێیەکەی کە کۆمپانیای ئیستمانو کۆداك پێشنیازیان کردبوو، نەگەیشتە سەرکەوتن، لەبەرئەوەی زۆربەی وێنەگران بەکارهێنانی فیلمی وشکیان بە لاوە باشتر بوو، چونکە چاپێکی جوانو نایابی هەبوو، زۆرێك لە خەڵکیش توانایان نەبوو زۆر وێنە بگرن، تەنها کەسانی خاوەن پیشە ئەو کارەیان ئەنجام دەدا.

ئیستمان لەم شکستەوە زۆر شت فێربوو، پێش ئەوەی فیلمی کۆمپانیا دابەش بکات، بڕوانامەی داهێنانی لە ڕووی بەرهەمو ئامادەکارییەوە بەدەست هێنا، کە جۆرێکی زۆر باش بوو، بەڵام ترشاندنی وێنەکان، کاتێکی زۆری دەویست، وێڕای ئەوەش سەرکەوتنی باشی بەدەست هێنا. لەگەڵ ئەوەش کە ئەم بەرهەمە سەرکەوتنی بە دەست هێنا، بەڵام لە بازاڕدا سەرکەوتنی بەرچاوی بەدەست نەهێنا، کە جۆرج مەبەستی بوو، ئەو گرنگییە زۆرەش کە بە وێنەگرتنی دا، تەنها سەرنجی کامێرای قەبارە بچووکی بۆ لای خۆی ڕاکێشاو بەکاری دەهێنا لە هەر شوێنێك بیویستایە.

(کامێرای قەبارە بچووکی داهێنابوو، کامێراکە سەرکەوتنی بەرچاوی بەدەست هێنا)، بەڵام بەداخەوە بۆ جاری دووەم ئەم کامێرایە شکستی هێنا، ئەو کات تەنها ٥٠ کامێرای دیزاین کردبوو، لەو ڕێژەیەش تەنها ٨ کامێرای فرۆشتبوو، وێڕای ئەوەش بێهیوایی ڕەت کردەوەو هیوای زۆری بە داهاتوو هەبوو بۆ کارەکەی، لەبەرئەوەی زۆر باوەڕی بە بیرۆکەی داهێنانی کامێرای بچووك هەبوو؛ چونکە بەکارهێنانی ئاسان بوو.

لە مانگی حوزەیرانی ساڵی ١٨٨٢ دوای چەندین هەوڵو تاقیکردنەوە، ئیستمان گەیشتە دیزاینی کامێرای قەبارە بچووك، ویستی ناوێکی لێبنێت کە هەمووان بە مانای وشەکەی سەرسام بکات.

ئیستمان خەونی بە وشەی (کۆداك)ەوە دەبینی، بۆ وەسفی ئەو کامێرایەی کە دیزانیی کردبوو، لەبەرئەوەی لە مێژ بوو بە دوای وشەیەکی بەهێزدا دەگەڕا، کە بیرچوونەوەی ئاستەم بێت، کۆداك وەکو مارکەیەکی بازرگانی تۆمار کرد، هەستی کرد کە باشترین ناوی بۆ کامێراکەی هەڵبژاردووە.

کۆداك مانای چییە؟

ئیستمان سەبارەت بە مانای کۆداك دەڵێت: پیتی K چونکە بەلای منەوە باشترین پیتە، لەبەرئەوە پیتێکی بەهێزو نامۆیە وەکو پیتی ئەبجەدی، پاشان ویستم پیتەکان تێکەڵ بکەم؛ بۆئەوەی وشەیەکی جوانیان لێ درووست بکەم، بڕیارم دا کە پیتی K یەکەم پیتی کامێراکەم بێت، کاتێکیش ئیستمان داواکاری پێشکەش کرد بۆ تۆمارکردنی کامێرا، نووسی (کۆداك ئەم وشەیە بێگانە نییە، بەڵکو خۆم دیزاینم کردووە بۆ هۆکارێکی ڕوون)، یەکەم لەبەرئەوەی یەك وشەیەو کورتە، دووەم هەرگیز بە هەڵە دەرنابڕدرێت؛ چونکە زۆر ڕوونە، لە کۆتاییشدا لە هیچ شتێکی هونەر ناچێت، هەروەها لە هیچ شتێکی دیکەش ناچێت، جگە لە کۆداك!

کامێرای کۆداك قەبارەی بچووکو کێشێکی سووکی هەیە، هیچ هەڵەیەکی تێدا نییە، تەنانەت کامێراکە هیچ چاوێکی نەبوو تا لە ڕێیەوە ببینی، یان سەیری دیمەنێك بکەیت پێی، پیتی O بۆ بینینی ئەو دیمەنانەیە کە دەتەوێت وێنەیان بگریت، هەروەها کامێراکە ١٠٠ وێنە هەڵدەگرێت لە یەك فیلیمدا، بەمشێوەیە جۆرج ئیستمان وێنەگرتنی گۆڕی بۆ سێ هەنگاوی سادەو ئاسان.

بە یەك ڕستە ڕیکلامی بۆ کامێراکەی دەکرد کە بریتی بوو لە: تۆ تەنها پەنجە بە دوگمەکەدا بنێ، ئێمە ئەوەی دیکە ئەنجام دەدەین.

ئەم کامێرا بێوێنەیە، سەرکەوتنی بەدەست هێنا، تەنانەت خەڵکی وایان لێ هات لەبری ئەوەی بڵێن کامێرا دەیانگوت: کۆداك.



بەیانییەکی هەڵەبجە

کۆسار سوبحان

بەیانی بوو، خۆر تازەبەتازە، پرشنگی دەهاویشتە نێو چاوانی نیشتیمانو گزنكو نمەنمەی شەونمیش ماچی نێوچاوانی نیشتیمانیان کردبوو، شنەبایەکی سەرکەشیش پەرچەمی نیشتیمانیان تێك ئاڵاندبوو. تازەبەتازە دارو درەختەکانی هەڵەبجە چرۆیان دەکردو دەپشکووتن.. بەیانی بوو چۆلەکە پاسارییەکان، بە فرەفڕی باڵە بچووکەکانیانو بە جریوەجریویان حەوشەی ماڵانیان پڕ لە سەماو ئاواز کردبوو. منیش ویستم بە خەندە بۆ نیشتیمان پێ بکەنمو دەستلەملانی بۆنو بەرامیی بەیانی بم، بەڵام سیمای منداڵێکی جوانکیلە هاتە پێش چاومو پێی گوتم: نەکەی؛ چونکە من لە یەکەم خەندەو پێکەنیندا ئەنفال کرام.

ویستم وەکو عاشقێك، لەگەڵ خۆشەویستەکەمدا پیاسەیەك بەنێو نیشتیماندا بکەم، بەڵام لاوێکی باڵابەرز، هاتە سەر ڕێمو پێی گوتم: نەکەی؛ من لە یەکەم ساتی عاشقبووندا بە ڕۆژی ڕووناك، بەدیار ئاسمانی شینو خۆری پاکیزەییەوە، بەبێ ترسو شەرم جینۆساید کرام.

ویستم بەرەو قوتابخانە بکەومە سەر ڕێ، پیاوێکی ڕیش سپی هاتە سەر ڕێمو پێی گوتم: بوەستە؛ چونکە ڕۆڵە تاقانەکەم لە یەکەم وانەی ئەلفوبێدا نەگەڕایەوە، ویستم گوڵێك لە باخچەی حەوشەکەماندا بنێژم، بەڵام سیمای دایکێکی لێوهەڵبرسکاوی هەتیوبارم بینی، پێی گوتم: نابینی هەموو دارودرەختێکی گوندەکەمیان سووتاندو کردیانە سووتماك، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەم تراژیدیاو مەرگەساتانەدا، هاواری ڕۆحی نیشتیمانو مرۆڤە جەرگسووتاوەکانو ئیرادەی بەهێزی ئەو کەسانەی کە خێزانەکانیان لەدەست دابوو، هەر خۆیان پرسەیان بۆ خۆیان گێڕاو بوونە دڵنەواو دڵدەرەوەی دڵی سووتاوی خۆیان، بۆیە دووبارە نیشتیمانیان بەبێ ناز بەجێ نەهێشتو گەڕانەوە سەر کەلاوە ڕووخاوەکانیان، کە پێشتر ژیان تێیدا سەمای دەکرد، بەدەستو پەنجە شەقارشەقارەکانیان ژیانیی دووبارەیان بۆ کووچەو کۆڵانە شەقارشەقارەکانی هەڵەبجە گەڕاندەوە؛ چونکە ئەوان نەیانتوانی یادگارییەکانی ڕابوردوو جێ بهێڵن، تەنهاو تەنها جەستەی شەهیدەکانیان بەخاك سپارد، بەڵام ڕۆحی ئەوان هەمیشە لەناو بیرو ئەندێشەی ئەواندا گوزەر دەکات، وەنەبێت ئەوەی کە دەیڵێین، هەروا شتێکی سادەو ساکارو ئاسان بێت؛ چونکە بینینی هەردیمەنێکی ڕابوردوو، شانۆیەکی تراژیدیمان لە ئازار نیشان دەدات، بەڵام ئێمە تازە لەگەڵ ئازاردا ڕاهاتووین، ژیانو مەرگ لەلای ئێمە دەستەملانی یەکتری بوون، هیچ لایەکمان ناتوانین دەستبەرداری ئەوی دیکەمان ببین؛ چونکە هەرکاتێك گەشتینە خۆشییەکانی ژیان، ئەوا دیمەنی مەرگەسات، هێدی هێدی خۆی دەنوێنێتو شانۆی ژیانو مەرگمان نیشان دەدات، هەربۆیە هەموومان هاوارمان کردو دژی هەموو ستەمێك وەستاینو نیشتیمانمان زیندوو کردەوە، کانیو کارێزو چەمو ڕووبارەکانیش خوڕەی ئاویان لە ئامێز گرتەوە، وردە وردە دەنگو سەدای خوێندنی باڵندەکانو چۆلەکە پاسارییەکانمان ئاشت کردەوە، بۆنی گوڵەباخەکان نیشتیمانیان مەست کرد، هاتوهاواری منداڵان سیمای ڕابوردوویان بە کووچەو کۆڵانەکانی نیشتیمان بەخشییەوە. منداڵە چاوگەشەکانیش سروودی ئەی ڕەقیب لە ترۆپکی ئازادیدا دەڵێنەوە. هەڵەبجەش بەو هەموو ئازارەوە، پەلکەی کچێکی ئەنفالی هۆنیوەتەوەو گوڵە نێرگزی لەیەخەی داوە.

بەڵام ئەفسووس..........



پزیشكو ئەندازیارەكان بەختەوەرترین كەس نین!

بێگەرد فارس

پێش دەستپێكردنی تاقیكردنەوەكان، بەڕێوەبەری خوێندنگەیەك پەیامێكی بۆ بەخێوكەری خوێندكارەكانی ناردو پێی گوتن: دایكانو باوكانی خۆشەویست، وا تاقیكردنەوەی منداڵەكانتان دەست پێ دەكات، منیش دڵنیام لەوەی ئێوە ڕاڕاو دوودڵ دەبن بۆیانو ئارامتان لەبەر هەڵدەگیرێت؛ بۆئەوەی ئەوان بە ئەنجامی باشەوە، تاقیكردنەوەكانیان بكەن، تكایە ئەوەت لە یاد نەچێت، لە نێوان ئەو خوێندكارانەی بەشداری تاقیكردنەوە دەكەن:

هونەرمەندێك هەیە پێویستی بەوە نییە لە وانەی بیركاری تێ بگات!

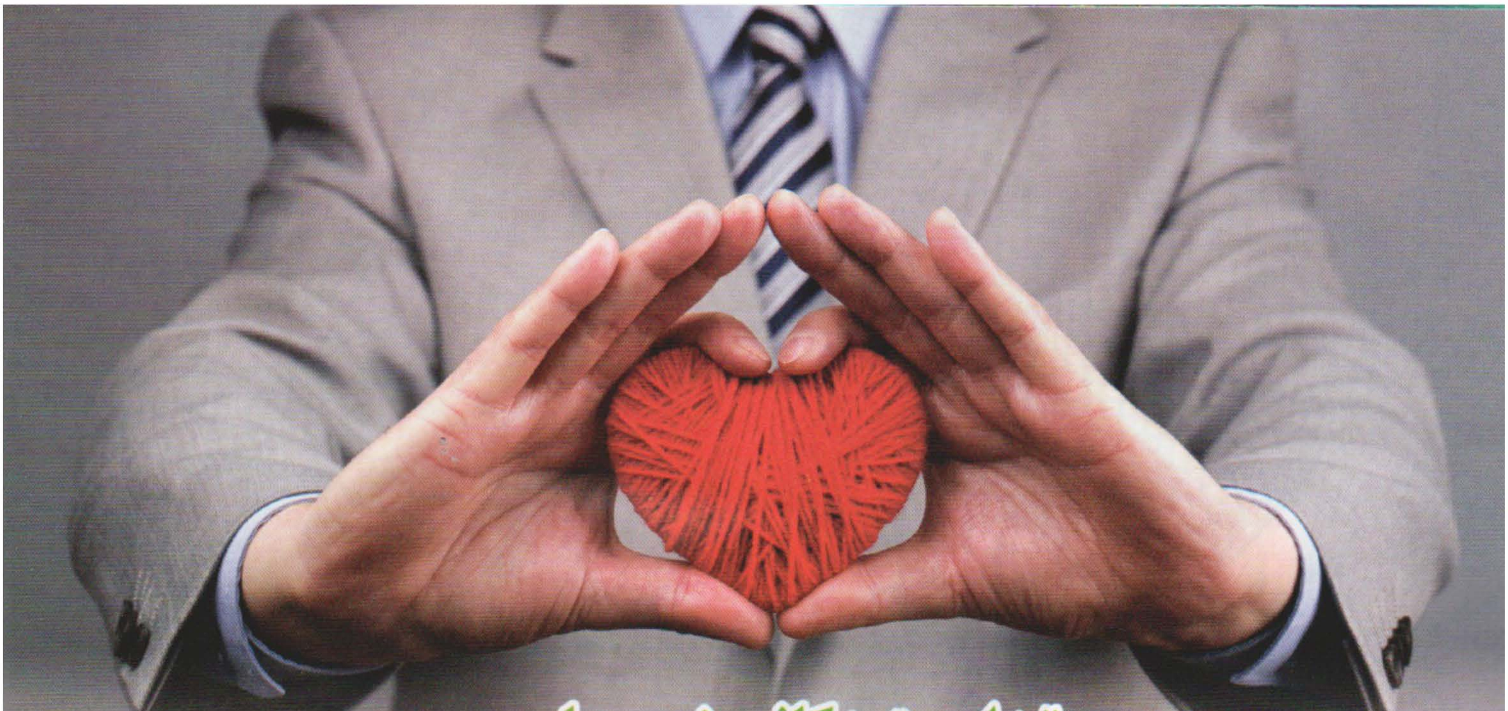
بەڵێندەرێك هەیە پێویستی بە وانەی مێژوو، یان وێژە نییە!

دانەرێك هەیە، نمرەكانی وانەی كیمیای بەلاوە گرنگ نییە!

وەرزشەوانێك هەیە لەشجوانیو لیاقەی لە فیزیا زۆر پێ گرنگترە!

ئەگەر منداڵەكەت نمرەیەكی بەرزی هێنا، ئەوە كارێكی بێوێنەی ئەنجام داوە، بەڵام ئەگەر نمرەكەی نزم بوو، تكایە: متمانەبەخۆبوونی لێ مەستێننەوەو هەستی بریندار مەكەن، پێیان ڕابگەیەنن: سەرباری ئەوەی بەدەستیان هێناوە لە نمرەو تاقیكردنەوەكانیان، بەدڵنیاییەوە خۆشتان دەوێنو بە شكستخواردوو ناویان مەهێنن، تاقیكردنەوە، یان نمرەیەكی نزم مانای ئەوە نییە، بەهرەو خەونەكانی لەدەست بدات.

تكایە، ئەوە بزانن پزیشكەكانو ئەندازیارەكان بەختەوەرترین كەس نین لەم جیهانەدا!



پێداویستییەکانی ژن‌و پیاو لە کاتی هاوسەرگیریدا

محەممەد ئیسماعیل

سەرەتای هاوسەرگیری خۆشەویستی‌و تێکەڵبوونە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات ئەم تێکەڵاوی‌و خۆشەویستییە تووشی پچڕ پچڕی‌و نزیکبوونەوەو دوورکەتنەوە دەبێتەوە، ئەمیش بەهۆی تێنەگەیشتن لە یەکترەوە ڕوودەدات، هەر یەکەیان تاکڕەوییانە بیردەکەنەوە، ژن لە ڕێگای هەستو ناخو خۆشەویستی بیردەکاتەوە، بەڵام پیاو لە ڕێگای هەڵسوکەوتو ڕەفتارەوە سەیری ژن دەکات، ئەمەش وادەکات کەسیان لە یەکتر تێناگەن، سەرەنجام دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەو پەرتوبڵاوی. یەکێك لە هەڵسوکەوتەکانی ژن ئەوەیە کە هەموو کێشەکانی کۆدەکاتەوەو بە یەکجار دەیتەقێنێتەوە بەڕووی پیاو، ئەمەش پیاو والێ دەکات کە دوورکەوێتەوە، ژن هەموو کات چاوەڕوانی خۆشەویستییە لە پیاو. بەڵام پیاو زیاتر کردارییە.

زۆربەی توێژینەوەکان دەریان خستووە کە یەکەم جار جیابوونەوەی خۆشەویستی دەست پێ دەکات لە نێوانیاندا واتە یەکەم جار خۆشەویستی نامێنێت، بۆیە دەتوانین لەم خاڵانە جیابوونەوەکان دیار بکەین کە بە چەند قۆناغێك تێدەڕپەڕێت:

١- جیابوونەوەی خۆشەویستی.

٢-جیابوونەوەی قسەکردن.

٣- جیابوونەوەی ڕەفتارەی.

٤- جیابوونەوەی ناخ.

٥- جیابوونەوەی ئابوری.

٦- جیابوونەوەی جەستەیی.

٧- جیابوونەوەی یاسایی.

* ئەم جیابوونەوە جاری وا هەیە لە نێوان دووکەس کە ڕوودەدات زۆر بە خێرایە، بەڵام لە نێوان دوو هاوسەری تر هەیە کە بە تێپەڕبوونی کات کۆتایی دێتو ڕوودەدات. گەورەترین کێشە کە ڕوودەدات لە نێوان دوو هاوسەر، یەکتر تاوانبار دەکەن، وەکو ئەوەیە کە ژن حەز دەکات بە بێئەوەی لە پیاو داوا بکات، لیێ تێ بگات، بەڵام پیاو بە پێچەوانەوە هەموو کات دەیەوێت کە ژن هەست بکات کە ژن تێدەگات لە پیاو. زۆرجار ژن‌و مێرد زۆر بە ئاسانی لە یەکتر تێ دەگەن، بەڵام نازانن چۆن یەکتر تێبگەیەنن‌و زۆرجار کێشەکان دەبینین زۆر گەورەیە، بەڵام کە ورد دەبێتەوە لێی دەبینی بابەتێکی زۆر بچووکە کە گەورە بووەتەوە، لە توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ٩٤٪ کێشەکان زۆر ئاسایی‌و سادەیە کە گەورەکراوەتەوە پیاو گەورەترین کێشەی ئەوەیە کە زۆر سستن لە تەعبیر ناتوانن وشەی خۆشەویستی‌و هەستو ناز بەکاربهێنن، بەڵام تەنها لە کاتێکدا بەکاریدەهێنێت کە خۆی پێویستی پێ بێت، ژن لێکدانەوە لە هیچ هەڵسوکەوتێکی پیاو ناکات، تەنها بە قسە نەبێت، پیاو ئەگەر هاتوو کێشەیەکی بوو لە دەرەوە هەر بەو کێشەیەوە دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، بەڵام ژن ئەو توانایەی هەیە کە بتوانێ دووربکەوێتەوە لە کێشەکانی دەرەوە کە هاتەوە بو ماڵەوە، یەکێك لە قودرەتەکانی پیاو ئەوەیە کە زوو ماندوو دەبێت، بەڵام ژن وانییە، پیاو سروشتی وایە کە ناتوانێت تاسەر لەگەڵ بابەتێك بەردەوام بێت، بەڵام ژن بە پێچەوانەوەیە. ژن چەند پێداویستییەکی هەیە کە زۆری پێویستە لەلایەن پیاوەوە وەکو (من خۆشم دەوێیت، تەرخانکردنی کات، هەموو کات دڵنەوایی بکاتو بڵێ من لەگەڵتام، گوێگرتن، دەست بەرکەوتن، دەربڕینی وشەی سەرسوڕمان)، پیاو چەند پێداویستییەکی هەیە لە ژن، ئەویش گەورەترین پێداویستی ئەوەیە کە هەست بە سەربەخۆیی بکات؛ چونکە ژن هەموو کات داوای خۆشەویستی لێ دەکات، وەك ئەوەیە کە دەیخنکێنێ، پیاو سروشتی وایە یەك بە دە دەکات، بەرامبەر بە ژن، پێویست دەکات داوای خۆشەویستی لێ بکات، لە پیاو چونکە پیاو حەزی لەو داوایە نییە، حەز دەکات لە خۆیەوە دەریببڕێت پیاو حەزی لەشتی شاراوە نییە، واتە ڕوون بێت پێی خۆشە، بۆ نمونە پیاو هەموو کات پێی خۆش نییە، پێی بڵێت تۆ خۆشت ناوێ، یان گۆڕاوی، یان وەکو جاران نیت، حەز دەکات بە ڕوونی قسە بکەیت، دووەم شت کە پیاو پێی خۆشە، ئەویش گرنگیدانە.

چۆن زمانم پەروەردە بکەم



ڕەنج خەراجیانی

ژیان خۆشە، ئەوەی خۆشترە ژیانو بەردەوام بوون لە ژیان تێیدا ئەو ئاستەنگو بەربەستانەن، کە لە کاروبارەکاندا دێنە بەر دەمت، بەڵام لە هەمووی خۆشتر ئەوەیە کە ئێمەی مرۆڤ لەو کاتانەدا کامە ڕێگا هەڵ ئەبژێرین بۆ سەرکەوتن لە کاروبارەکانماندا و دەربازبوون، لەو ئاستەنگانە، ئادەمیزاد هەمیشە بەدوای ڕێگا ئاسانەکاندا لە هەوڵدایە، بە تایبەت لەو ساتانەدا کە دەکەوێتە تەنگو چەڵەمەوە، ئەوە کارێکی سروشتی نییە، دوورە لە هەموو بەها مرۆڤایەتییەکانەوە پەنا بردنە بۆ ترسناکترینو سەخترین ڕێگا کە هەمیشە وا لە بکەرەکەی دەکات کە بە ئاسانترینو پڕچێژترین ڕێگا بێتە بەرچاوی، هەر ئەوەشە وا دەکات کە هەرکاتێك ویستت خێرا پەنای بۆ ببەیتو بە فریاد ڕەسی خۆتو کارەکانت بزانین ئەویش (درۆکردنە.. درۆکردن).

ئەو وشەیەی کە دەرگای هەموو ناڕەحەتی و ناخۆشییەکانە، ئینجا درەنگ بێت، یاخود زوو بەڕووماندا دەکاتەوە، بەردەوام بوون لە سەریشی مرۆڤ دەگۆڕێت بۆ بوونەوەرێك کە دووربێت لە هەموو ئەو پیرۆزیو گەورەییانەی لەمرۆڤێکدا هەیە، بە مانای مرۆڤ، ئایا ژیان هێندە سەخت بووە کە دەرگاکانی خۆشبەختی کلیلەکانیان لەدرۆ پێکهاتووە؟!!!

ئایا کەمبوونەوەی ڕاستیو ڕاستگۆییە، یاخود بەرزبوونەوەی بەهای وشەییو کردەوەییەکەیەتی، یاخود کەمبوونەوەی خۆشەویستیو بە کەمزانینی یەکەیەکە مرۆڤەکان لەگەڵ یەکتردا ڕوونتر بڵێم هەتا لەگەڵ کەسە زۆر ئەزیزەکانیشیاندا وشەی درۆو ناڕاست بەکار دەهێنن؟!!!

هەندێجار کەسەکان بەبێئەوەی لەبارودۆخێکی ناهەمواردا بن، یاخود بەبێئەوەی لە ژێر هیچ پاڵە پەستۆیەکی دەروونیو جەستەیی دابن، کە هیچ یەکێك لەمانەوە هیچ هۆکارێکی دی نابێت، وا لە ئێمە بکات هێندە لاواز بین، پەنا بۆ وشە ناڕاستو درۆ ببەین، بەڵام لە ژێر دروشمی (درۆی سپی)دا، وشە ناڕاستەکان وەك جێگرەوەیەك بۆ ڕاستییەکان هەڵدەبژێرین، ئایا پەنا بردنی بەردەوام بۆ درۆ لە کاروباری ڕۆژانەدا لاوازی کەسایەتیمانە، یان خووگرتنە بەو وشانەوە، یان هەموو کات وەك ئاسانترین ڕێگا بۆ دەربازبوون لە کێشەو چەڵەمەکان سەیری ئەو وشانە دەکرێت؟!!!

هەندێك کات وشە ناڕاستەکان هێندە بەکاردێت بەشێوەی وشەی گاڵتەئامێز، کە دەبێتە یەکێك لەو هۆکارانەی کە کەسانێکی زۆر بەکاری دەهێننەوە، تا ئەوەی ئیدی دەماو دەم ئەو وشانە وەك بەسەرهاتێك منداڵو گەورەکان بەکاری دەهێنن.

ئایا هاوڕێ تۆ دەزانیت ترسناکترین ڕێگا، بۆ بڵاوبوونەوەی درۆو وشەی ناڕاست دوو ڕێگایە:-

١- بوون بەکلتور: ئەمیش لە ڕێگای ئەوەی کەسانێك هەڵدەستن بە دیاریکردنی ڕۆژێك لە ساڵدا، یان مانگدا بەناوی ڕۆژی درۆوە لە هەندێك لە وڵاتەکانی جیهاندا ئاهەنگی تایبەتی بۆ دەگێڕدرێت.

٢- ڕاگەیاندن: ئەمەیان لە ڕووی زۆرتر بڵاوبوونەوەوە لە ڕێگەی یەکەم زۆر ترسناکترە؛ چونکە ڕاگەیاندن هۆکارەکانی ڕاگەیاندن وەك (تەلەفزیۆن، ڕادیۆ، گۆڤار، ئینتەرنێت)، ئەو هۆکارانەن کە زۆرترین بینەرو بەکارهێنەری هەیە، هەر بەزوویش لەنێو هەموو تاکەکانی کۆمەڵگادا بڵاو دەبێتەوە.

مرۆڤ هەمیشە هەوڵ دەدات ئاسانترین ڕێگا هەڵبژێرێت لە کاروبارەکانیداو ئەوەش کار دەکاتە سەرئەوەی کە ئەگەر هاتو کەسێکی ئازیزی دڵی لێی بڕەنجێت، ئەوا بێ ئەملاو ئەولا (درۆیەکی بەناوسپی) دەدۆزێتەوەو ئەگەر هاتو ئاشکراش بوو ئەوا بێ هیچ گوێدانە هەستو دڵی بەرامبەرەکەی (ترسی لەدەستدان) دەکات بە بیانوو بۆ ڕووپۆشکردنی درۆکەی، وەك سەرەتا وتم ژیان جوانە، با ئێمە بە وتنی وشەی ناڕاست لە کەداری نەکەین درۆ، یان وشەی ناڕاست، یاخود هەرناوێکی دی، هەمیشە کاریگەری نەرێنی لەسەر هەستو ژیان تەنانەت پەروەردەش جێ دەهێڵێت، ئەو کات هیچ هێزێك نابێت کە ئازاری ئەو شکستە دەروونییە بڕەوێنێتەوە، کەواتە با ڕاستیو ڕاستگۆیی بکەینە هەوێنی ژیانمان؛ چونکە دڵنیابە ئەگەر تەنها یەك جار لە دڵەوە هەست بەو گەورە بوونە دەروونییە بکەین، کە لە ئەنجامی دەربڕینی ڕاستییەکدا بەدەستی دەهێنیت، ئەوا هەرگیز جارێکی دی هەستی هیچ کەسێك بریندار ناکەیت، بە وشەی ناڕاستو درۆ، هەرگیز پەنا بۆ درۆ مەبە؛ چونکە ڕۆژێك کەسێك دێتو پێت دەڵێت:-

(کاتێك تۆ درۆ دەکەیتو من پێ دەکەنم، وا دەزانی من گەمژەمو بڕوام پێت کردووە ئەی بۆ جارێك بیر ناکەیتەوە من زانیومە تۆ درۆ دەکەیت بە گەمژەیی تۆ پێدەکەنم!!!).

لە کۆتاییدا درۆکردن یەکێکە لەو یارییە ئاڵۆزە ڕووکەش جوانە فریودەرەکە دەروونمان پێمان دەکاتو خودی خۆشمان بەرپرسی یەکەمین، لەکەوتنە ناویو ئالوودە بوون پێی، ڕاگرتنی دەروون سەختە، بەڵام کاتێك کەسێك دەروونو زمانی خۆی جڵەو دەکات ئەو کات لە خۆشی ژیان تێدەگاتو تامی ڕاستەقینەی ژیانی خۆش دەچێژێت.

چەند ڕستەیەکی پەیامدار

ئا: ئازاد محەمەد بەرگرکەیی

* مرۆڤ گەرهەموو جیهان بباتەوە، سـودی چییە گەرخۆی بدۆڕێنێت!

* مرۆڤ پێویستی بەدوو تاسێ ساڵ هەیە، تافێری قسەکردن دەبێت، بەڵام تەمەنێکی پێویستە تافێری گوێگرتن دەبێت!

* مرۆڤی دوێنێ تەماشـای دارودرەختی دەکرد، دەسـتەڵاتو دەستڕەنگینی خودای لێ بەدی دەکرد، بەڵام ئەمڕۆ تەماشا دەکات کە چۆنی ببڕێتەوەو وردو خاشاکی کاو بیسۆتێنێت.

* مرۆڤ کە ئاژەڵەکان لە زاری گورگ دەپارێزێت، لەبەربەزەیی هاتنەوەنییە پێیان، بەڵکو لەبەر زارو ورگی خۆیەتی!

* خوا موعجزەی خوڵقاند مرۆڤی درووستکرد، با موعجیزەی ئێمەش ئەوەبێت بە مرۆڤی بمێنینەوە!

* لەگەڵ خودا زۆر بدوێ، لەگەڵ خەڵکی کەم!

* کاتێـک بچوك بوم بیرم دەکـردەوە کە مرۆڤەکان چەندە گەورەنو دەترسام، کە گەورەش بووم بینیم هێندێك لە مرۆڤەکان چەندە بچوکن دیسان ترسام!

* با وەکو تۆپ وابین، تا بەهێزتر بەزەویدا بکەوین، با زیاتر بەرزبینەوە!

* باشـترین ئـاکار بـۆ بەدیهێنانی خەونەکانمـان لە خەو هەستانە!

* هەرگیز لە خۆت بایی مەبە، گەڵاکان کاتێك دەوەرن، کەوا دەزانن بوونەتە زێڕ!

* ڕاکردن لە کێشەکانمان کێشەیەکی ترە!

* گـەر ڕۆژێ بـە دەرگایەکـی گەورە گەیشـتی، کە بەکڵۆن داخرابوو، مەترسـەو بێ هیوا مەبە،چونکـە ئەگەر بڕیار بوایە نەکرێتەوە لە جێگەکەیدا دیوارێکیان درووست دەکرد!

* کاتێـك لەگەڵ خەڵکـی دایت، خۆت بسـڕەوەو کاتێکیش لەگەڵ خودای، خەڵکی بسڕەوە!

* بۆڤگەیشـتن بەڤئامانجـە گەورەکان لـە زمانە بچوکەکان مەترسە!

* ئێمە لە پێنج سـاڵی سـەرەتای تەمەنـی منداڵکانماندا فێریـان دەکەین، کە چۆن پێ بگرنو قسـە بکـەن، لە وێڕای ساڵەکانی دواتردا فێریان دەکەین کە لە کۆڕێکدا بوون قڕوقەپ دانیشن.



زمانەکەی زەردەخەنەکەی بوو

نوها کازم

بە مەبەستی تەواوکردنی هەندێك لە کاروبارەکانی دوای تەواوکردنی پۆلی دوانزە، لەگەڵ خوشکەکەکەم چوینە قوتابخانەکەی، پێویستمان بە واژۆی بەڕێوبەرەکەیبوو، بەڵام جەنابی بەڕێوەبەر لە خوێندنگە نەبوو. بە نائومێدی لە خوێندنگە هاتینەدەرەوە، لەناکاو خوشکەکەم بیرۆکەی ئەوەی بۆ هات کە تەلەفۆن بۆ یەکێك لە مامۆستاکانی بکات، تەلەفۆنمان بۆ یەکێك لە مامۆستاکان کرد، پێی وتین: بەڵام دەتوانن بچن بۆ یەکێك لە فەرمانگەکان، بەهیوای ئەوەی کە کارەکەتان بۆجێبەجێ بکەن. ئێمەش بەوپەڕی خۆشحاڵییەوە بۆ فەرمانگەکە بەڕێکەوتین، پاش سڵاوکردن داواکاری خۆمان ڕوونکردەوە، بەڵام یەکێك لە فەرمانبەرەکان بەشێوازێکی زۆر نەخوازراوو دوور لە هەموو ئەتیکێتێك، بە پێکەنینێکی گاڵتە ئامێز گوتی: ئەو کارە ناکرێت. تکامان لێکرد چونکە تەنها ڕۆژێکی مابوو بۆ پێشکەشکردنی فۆڕمەکە، بەشێوازێکی ناشیرین گوتی: جا ئەوە کێشەی خۆتانە ئەتانتوانی زووتر بێن بۆئەوەی کارنەگاتە ئێستا. هەرچەند کەوتمان ئێمە ئاگادار نەبووین، بەڵام کارەکەی بۆ نەکردین لەگەڵ ئەوەشدا کە دەیتوانی ئەو کارە بکات. بە دڵتەنگی لە فەرمانگاکە هاتینە دەرەوەو بەبێ هیچ وشەیەك ملی ڕێگەمان گرت بەرەو وێستگەی پاسەکان بۆماڵەوە، بەهۆی ئەوەی خوشکەکەم نمرەیەکی زۆرباشی بە دڵی خۆی نەهێنابوو، ئەو فرسەتەشی لە دەستچوو کە دەیتوانی فۆڕمی هەندێك لە کۆلێژەکان پڕبکاتەوە، بەڵام بەهۆی یەك واژۆوە کارەکە سەرینەگرت، ئەمانە بووبوونە هۆی بێتاقەتیو خەمخواردنی خوشکەکەم. ئەوەندەمان نەمابوو بگەینە وێستگەکە پێم وت خۆت بێتاقەتو دڵتەنگ مەکە دڵنیابە ئەم کارەی خودای گەورە بێ حیکمەت نییە، سەرێکی بۆ ڕاوەشاندو هیچی نەوت، بەڵێ گەیشتینە وێستگەکەو لە پاسەکەدا دانیشتبووین چاوەڕێی سەرنشینمان دەکرد، لەو کاتەدا منداڵێکی جوانی تەمەن حەوت بۆ هەشت ساڵان، لەگەڵ باوکی سەر پاسەکە کەوتو دەستی بەرزکردەوەو بە زەردەخەنەیەك ئاماژەی سڵاوکردنی کرد. ئێمەش وەڵاممان دایەوە، منداڵەکە هاتە کورسیەکەی تەنیشت منو باوکیشی چووە کورسی پێش کورەکەی، منداڵەکە هەر سەیری دەکردینو پێدەکەنیو جارجاریش گاڵتەی لەگەڵ باوکی دەکرد، چەند منداڵێکی جوانو ڕۆحسوك بوو، دووبارە سەیری کردمەوە منیش وتم کورە باشەکە ناوت چییە؟ بەڵام هیچ وەڵامێکی نەبوو تەنها زەردەخەنەیەك نەبێ بۆ جاری دووەم، لێمپرسییەوە وتم لەوانەیە وەك هەر منداڵێکی دیکە شەرم بکات، ناوت چییە؟ دووبارە وەڵامەکەی تەنها زەردەخەنەیەك بوو، بەڵام لەبری ئەو باوکی وەڵامی دامەوەو وتی (بیلال)، منیش وتم کاکە بیلال خاوەنی ئەو ناوە خۆشەن کەچی هیچ وەڵامم نادەنەوە، باوکی وەڵامی دامەوەو گوتی: زمانی نییەو لاڵە! یەکسەر تەزوییەك بە جەستەمدا هاتوو، وتم سوپاسگوزارم خودایە گیان، بەڵێ ئەو باوکە خۆڕاگرو بە تەمەنە لە قسەکانی بەردەوام بوو، گوتی: کاکە بیلالی ئێمە لە منداڵییەوە توانای قسەکردنی نەبووە، ئێستەش بردبووم بۆ چاوپێکەوتن بەمەبەستی ئەوەی لە یەکێك لە قوتابخانە تایبەتەکان ناوی تۆماربکەم، بەڵام کە پرسیاری ئەوەیان لێکردم کە ئایا بیلال دەتوانێت خۆی لە پیسی پاك بکاتەوەو پێویستی بە کەس نابێت، دەتوانێت کە چواردەور تێبگەیەنێت کە پێویستی بە چییە؟ تا ئەو کاتەی فێردەبێت. منیش وتم نەخێر بەبێ دایکی ناتوانێت ئەو کارەبکات، ئەوانیش داوای لێبوردنیان لێکردم، بە نائومێدی دەستی بیلالم گرتو هاتینە دەرەوە، زۆر خەمم لێخوارد چونکە بەڕاستی بیلال زۆر حەزی لە خوێندن بوو، بەردەوام قەڵەمو کاغەزی خوشكو براکانی دەبردو هەوڵی نووسینەوەی شتەکانی دەدایەوە. کە ئەم کارە سەرینەگرت زۆر بێتاقەت بووم، بەڵام کە بیلال دەستی گرتمو بە زەردەخەنەکەی ئاوڕشێنی دڵی خەمباری کردم، ئیتر هێزم هاتەوە بەر.

لەم کاتەدا سەرم داخستو فەرمانبەری فەرمانگەکەم وەبیرهاتەوەو گوتم: بەڕاستی پێویستە هەمیشە سەربەرزبن بەم کورە ژیرەتان، چونکە ڕاستە ئەو خاوەنی زمان نییە بۆ ئەوەی قسەکانی ناخیمان پێبڵێتو ئاواتو خۆزگەکانی خۆیمان بۆ ڕوون بکاتەوە. بەڵام ئەو بەکردارەکانی جوانترین وتەو سیفاتی ناخی خۆی بە ئێمە دەڵێت، زۆر کەس هەن خاوەنی زمانن، بەڵام زمان شیرین نینو ناتوانن بە قسەکانیان دڵی بەرانبەر خۆشبکەنو ئازاریان نەدەن. بەڵام بیلال خاوەنی زمانی جەستەیەو کردار شیرینە. دڵنیام کە پشتیوان بە خودای گەورە دەتوانن لەشوێنێکی دیکە دووبارە هەوڵی بۆ بدەن، ئەم جارە ئەگەر کردارە جوانەکانی کاکە بیلال ببینن، هەرگیز پەشیمان نابن لەوەرگرتنی. بەڵێ ئازیزەکانم مەرج نییە ئێمە بۆ تێگەیاندنو یارمەتیدانی بەرانبەرەکەمان پێویستمان تەنهاو تەنها هەر بە زمانبێت، بەڵکو ئێمە دەتوانین بە کردارەکانمان عەیبو کەمو کوڕییەکانی زمانیشمان بشارینەوە.





سایە

تەمەنم تەنها ١٤ ساڵ بوو!

هێشتا منداڵ بووم، دایکم بە ڕەحمەتی خودا چووبوو، باوکم لەگەڵ ئافرەتێکی دیکەدا هاوسەرگیری کردبوو، واتە: من لای باوەژنم گەورە بووبووم، نارەحەتی‌و دەردەسەرییەکانم، نەك بە وتارێك، بەڵکو بە کتێبێك تەواو نابێت، بەهەرحاڵ تەمەنم گەیشتە ١٤ ساڵ، باوکم پێشنیاری هاوسەرگیری بۆ کردم لەگەڵ کوڕە مامەکەم، هەرچەندە ئەو زۆر لە من گەورەتر بوو، بەڵام لەبەرئەوەی ژیانێکی زۆرسەختم لەگەڵ باجیم هەبوو، بەناچاری ڕازی بووم؛ چونکە هەر چۆنێك بێت، ئەوەم باشتر بوو لە سووکایەتی‌و لێدان‌و جنێوەکانی باوەژنم،ماڵی باوکم لە شاری صەعید بوون، ئێمە هەر دوای هاوسەرگیری، ماڵمان گواستەوە بۆ قاهرە، لەوێ دەستمان کرد بە ژیانێکی نوێ، ئەگەرچی تەمەنیشمان زۆر جیاوازی هەبوو، بەڵام هەوڵم دا، ژیانێکی خۆش‌و دوور لە ناکۆکی فەراهەم بهێنم، هاوکات زۆر حەزم بە منداڵ بوو، خودای گەورە لە ماوەی پێنج ساڵدا چوار کوڕی پێبەخشین.. سەرەڕای کەمی خوێندەواریم، بەڵام زۆر گرنگیم بە پەروەردەکردن‌و خزمەتکردنی منداڵەکانم دەدا، بە جۆرێك تەواوی ژیانم بۆ خزمەتو پەروەردەیان تەرخان کردبوو.

بەڵام زۆرجار، خۆشییەکان تاسەر بەردەوام نابن‌و نیعمەتەکانیش تاسەر بۆ کەس نامێنن. لێرەوە چیرۆکی دەرەسەری‌و نارەحەتییەکانی ژیان دەستی پێ کرد.. ساڵی ١٩٤٨ بوو نەخۆشی تاعوون بە ناو تەواوی منداڵانی شاردا بڵاو بوویەوە، بەردەوام نزام دەکرد، کە خودا منداڵەکانم بپارێزێت، بەڵام قەدەر وابوو، منداڵە بچووکەکەم دوچاری ئەو نەخۆشییە هات، لە ماوەی دوو ڕۆژدا گیانی سپاردو ماڵئاوایی لە ژیان کردو بۆ هەمیشە چاوە جوانەکانی لێك نا..

ئەو ڕۆژە باوکی لەسەر کار بوو، بڕیارم دا سەرەتا پێی نەڵێم، هەوڵم دا کۆنترۆڵی فرمێسکەکانم بکەم‌و خۆم ئاسایی نیشان بدەم، منداڵەکەم شۆردو کفنم کردو خستمە نێو جێگەکەی خۆی‌و پەتوویەکم پێدا دا.

پاشان جلێکی جوانم لەبەر کردو باشترین خواردنم بۆ ئامادە کردو خۆم ئامادە کرد بۆ پێشوازیی هاوسەرەکەم، کاتێك ئێوارە هاوسەرەکەم لە کار گەڕایەوە، دوای سڵاوکردن هەواڵی منداڵەکەی

پرسی، منیش گوتم: ئەو زۆر باشەو لە نێو جێگەکەی خۆیەتی.

پاشـــان پێکـــەوە نانمـــان خـــواردو بەتـــەواوی پشـــووی داو پێداویســـتییەکانم بۆ جێبەجێ کرد، دواتر هەســـتی کرد کەمێك بێتاقەتم، پرسی شتێك ڕووی داوە؟

منیش بە چاوی پڕ لە ئەسرینەوە گوتم: خودا ئەو ئەمانەتەی پێی بەخشیبووین لێی وەرگرتینەوە!

هاوســـەرەکەم گوتی: بەڕاســـتی دان دەنێم بەوەدا کە باوەڕی تۆ لە باوەڕی من پتەوترە، هەرچەندە بە تەمەن، من زۆر لە تۆ گەورەترم، تۆ ١٩ ســـاڵی، منیش ٤٨ ساڵم! ئەوەی تۆ ئەمڕۆ کردت، درووست لە هەڵوێســـتی ئافرەتانی سەردەمی پەیامبەر (سەلامی خودای لێ بێت) دەچێت.

دوای ســـاڵێك خودا قەرەبووی بۆ کردینەوەو کوڕێکی دیکەی پێ بەخشـــین، بەڵام ئەم خۆشـــییە زۆر بـــەردەوام نەبوو، تەنها شەش مانگ، دوای لەدایکبوونی منداڵەکەمان، هاوسەرەکەم کۆچی دوایی کردو منو چوار کوڕەکەمی جێ هێشـــت، گەڕایەوە بۆ لای خودا.

هەرچەنـــدە ئارامم لەســـەر گـــرتو ڕازی بووم بـــە قەدەری خـــودا.. بـــەڵام بیرم لەوە دەکردەوە، دەبێت مـــن چ کارێك بکەم، بـــۆ پەیداکردنـــی بژێـــوی ژیانی خـــۆمو منداڵەکانـــم، ئەو کات تەمەنم تەنها بیست ســـاڵ بوو، بێوەژن کەوتمو پەروەردەکردنو بەخێوکردنی چـــوار منداڵیش کەوتە ئەســـتۆم، لە کاتێکدا هیچ ســـەرچاوەیەکمان بۆ بژێوی ژیانمان نەبـــوو، بەڵام دڵنیابووم کە ڕۆزیدەر، تەنها خودایە.. منیش پشـــتم بە خودا بەســـتو دەستم کرد بـــە بیرکردنەوە؛ بۆئەوەی کارێکی گونجاو بدۆزمەوە؛ تا لە ڕێگەیـــەوە بژێوی ژیانی خۆمو منداڵەکانـــم دابین بکەم، کەمێك پارەمان هەبوو، باشـــترین ڕێگە کە بیرم لێ کردەوە، بریتی بوو لـــەوەی خـــۆم فێری دروومان بکەم، بۆ ئەم مەبەســـتە، ســـەرەتا مەکینەیەکی دروومانم کڕی، دەستم کرد بە کاری دروومان..

ئیدی بە کاروباری دروومانەوە خەریك بووم، بۆ من ئەو کارە زۆر بـــاش بوو؛ چونکە لە ماڵەوە کارەکانم ئەنجام دەداو هاوکات چاودێری منداڵەکانیشم دەکرد.

زۆر جار دراوســـێکانم پێشنیاری هاوسەرگیرییان بۆ دەکردمو پێیان دەوتم: تۆ هێشتا سەرەتای تەمەنتەو گەنجی، هاوسەرگیری بکەرەوە، هەم بۆ خۆتو هەم بۆ منداڵەکانیشـــت باشـــترە، بەڵام من هەمـــوو کات بەتوندی وەڵامم دەدایەوەو داواکارییەکانم ڕەت دەکردەوەو دەمگوت: ئافرەت کە شوو دەکات، خاوەنی یەك پیاوە، بـــەڵام من خودا چوار کوڕی پێ بەخشـــیوم هەمـــوو تەمەنم لە پێناوی ئەوان بەسەر دەبەم.

منداڵەکانـــم نـــاردە قوتابخانـــەو گرنگییەکـــی زۆرم پێ دان، بـــەردەوام ڕۆژانە هەواڵی خوێندنەکەیانم دەپرســـیو چاودێریم دەکـــردن، ســـەرجەم پێداویســـتییەکانم بـــۆ دابیـــن دەکـــردنو نەمدەهێشـــت بێباوکیـــان پێوە دیار بێت، ســـاڵ هاتو ڕۆیشـــت، منداڵەکانـــم قۆناغی ئامادەییان تـــەواو کرد، ئەو کات خزمەکانم پێیان دەگوتم ئیتر بەســـە، منداڵەکانت گەورە بوونو پێویستیان بە تۆ نەماوە، ئیدی دەتوانیت هاوسەرگیری بکەیت، بەڵام دووبارە ئەو قسەو پێشنیارانەم ڕەت کردەوەو پێم گوتن: من بەڵێنم داوە، ژیانم بۆ خزمەتی منداڵەکانم تەرخان بکەم.

دوای ئەوەی منداڵەکان، قۆناغی ئامادەییان تەواو کرد، ناچار ماڵەکەم گواســـتەوە بۆ پارێزگای ئەسیوت، دووان لە کوڕەکانم لە کۆلێـــژی ئەندازیاری وەرگیران، دانەیەکیان لە کۆلێژی بازرگانیو بچووکەکەشیان لە کۆلێژی پزیشکی دەرمانسازی وەرگیرا.

مـــن لـــە کاری بەرگدروویی بـــەردەوام بووم، منداڵەکانیشـــم لـــە خوێندن، تا دواجـــار کوڕە گەورەکـــەم، دوای ئەوەی کۆلێژی ئەندازیاریـــی تەواو کردو بووە بەڕێوەبەری پەیمانگای کارگێڕیو ئەوی دیکەشـــیان بوو بـــە ئەندازیاری پەیوەندییـــەکان (تەلدارو بێتەل)، کوڕە بچووکەکەشـــم بووە ســـەرۆکی بەشی دەرمانسازیی زانکـــۆی زەقازیـــق؛ چونکە ئـــەو توانـــی بڕوانامـــەی دکتۆرا لە بوارەکەی خۆیدا بهێنێت.

لە هاوینی ئەو ساڵەدا، ئەم دایکە نمونەییە کە توانی خوێندنی زانکۆیـــی، بە هەر چـــوار منداڵە بێباوکەی تەواو بکات، تووشـــی جەڵتەی مۆخ بوو، دەســـتبەجێ بردیان بـــۆ قاهیرە، هەرچەندە دوای ماوەیەك تەندرووســـتی باش بـــوو، بەڵام دواجار ئەم دایکە نمونەییە لە یەکەم ڕۆژی مانگی ڕەمەزاندا، هاوکات ڕۆژی هەینی بوو، چاوەکانی لێك ناو ماڵئاوایی لە ژیان کردو گەڕایەوە سایەی ڕەحمەتی خودای گەورە.

بێگومـــان لـــەم چیرۆکانەوە فێـــر دەبین، کـــە دایك چەندە دڵســـۆزە بۆ ڕۆڵەکانـــی، چۆن هەموو ژیانی دەکاتـــە قوربانی بۆ جگەرگۆشەکانی، چۆن وەکو مۆم دەتوێتەوە، لە پێناوی بەرهەمی جەرگی، ژیانی خۆی فەرامۆش دەکات؛ بۆ دروســـتکردنی ژیانو ئایندەی منداڵەکانی، بەڕاستی ئەمجۆرە دایکانە، پێیان دەوترێت دایکـــی نمونەیـــی؛ چونکە جگە لـــەوەی واز لە خۆشـــگوزەرانی ژیانـــی خۆی دەهێنێت، هاوکات بە جوانترین شـــێوە منداڵەکانی پـــەروەردە دەکاتو بـــەردەوام دەبێت لەگەڵیانـــدا؛ تا بەرزترین بڕوانامە بەدەســـت دەهێنـــنو هەریەکەیان دەبێتـــە خاوەنکاری خۆیو هاوسەرو ماڵو حاڵی خۆی. زۆر ڕاستیان وتووە کە دەڵێن: دایکێـــك دەتوانێت ١٠ منداڵ بەخێو بـــکاتو پەروەردەیان بکات، بەڵام بە ١٠ منداڵ تەنها دایکێکیان بۆ بەخێو ناکرێت. لە کاتێکدا ئەرکـــی دایك، تەنهـــا بەخێوکردن نییە، بەڵکـــو چاودێریکردنو پەروەردەکردنە، کە زۆر لە بەخێوکردن گەورەترە، لە ئەســـتۆی دایکە، بەڕاستی ئەم دایکانە، شایستەی ئەو مژدەیەی پەیامبەری ئازیـــزن (ســـەلامی خـــوای لێ بێـــت) کـــە فەرموویەتـــی: منو سەرپەرشـــتیاری منداڵانی بێباوك لە بەهەشـــتدا، وەکو ئەو دوو پەنجەیەم وەهان! ئاماژەی بۆ دوو پەنجەی شایەتومانو پەنجەی ناوەڕاستی کردووە.

دایکانی ئازیز، ئێوە شایســـتەن بەوەی کە مژدەتان پێ دراوە، کە بەهەشت لەژێر پێی ئێوەدایە.

نامە نوورینەکان



نامەی شەست و دوو

لـە تەمەنـی زۆر منداڵیمـدا، لەو ڕۆژەوە کە ڕەشـم وەبان سپی ناو، ئەلفوبێ فێربووم، یەکێك لەو کتێبانەی کە لە کتێبخانەکەی باوکمدا سـەرنجی ڕادەکێشـاو تا ئێستاش وێنـەی لەبـەر دیـدەم لانەچـووە، کتێبی "عـام الحزن"ی نووسەری میسری عبدالحمید جودة السحار بوو!

ئـەو کات تەنها دەمزانی بیخوێنمەوە، وەلێ بابم پێی دەگوتم کە .. واتە: "ساڵی خەم"!

دواتریش باسـی ئەوەی بۆ کردم، کە باس لەو سـاڵە دەکات کە پەیامبەر خۆشەویسترین کەسی ماڵاوایی لێ کرد، کە خەدیجەی خۆشەویستو خێزانی بوو!

ئەو ئافرەتەی لە ئاسمان ڕا، سڵاوی بۆ دەهاتو جبریلی ئەمین لە ئاسمانی حەوتەمەوە، سڵاوی پەروەردگاری مەزنی بە دیاریو موژدەو مزگێنییەوە بەخەڵات بۆ دەهێنا!

کاتێك باسـی خاتـوو خەدیجە دەکرێـت، تەنها وەکو خێزانـی پەیامبـەر نێـوی ناهێنرێت، ئەو خۆشەویسـتی پێغەمبەرە، بە شـێوەیەك پەیامبەر خۆشـی دەویسـت، کە شـەیدای بووبوو، باوەشـی ئەو لانەی ئارامـیو حەوانەوەو پشووی ڕۆحی بوو!

ئەو ئەوینەشی بە گەورەترین خەڵاتی ئاسمان دەزانی، بۆیە دەیفەرموو: "إني رزقت حبها" رواه مسلم.

خۆشەویسـتییەك کە ڕزقێکی خودایـیو بەهرەیەکی ئاسمانی بێت چۆن کاڵ دەبێتەوە؟ چۆن لەیاد دەچێت؟!

ئەم وتە شیرینەی پەیامبەر، لە وەڵامی خاتوو عائیشە دایە، کە پێی سەیربوو کەسێك دوای زێتر لە (١٠) ساڵو دوای ئەوەی لە بری خێزانێك، چەندین خێزانی ناوازەی پێ ببەخشرێت، هەمیشە ناوی خەدیجەی لەسەر زار بێو یادی بکات!

نەك هەر ئەوەندە، ئەو کەسانەشی خۆش بوێت، کە خۆشەویستی خەدیجە بوون.

بەشێوەیەك کاتێك قوربانیی دەکرد، دەیفەرموو: بەشی هاورێکانی خەدیجە بنێرن! کاتێك خەڵاتو دیارییەکی بۆ دەهات، دەیفەرموو ئەمە بەرن بۆ ماڵی فلان کەسو ئەوەشی بۆ ماڵی فلان؛ چونکە ئەوانە کاتی خۆی خەدیجەیان خۆش دەویست! البخاري في الأدب المفرد.

پیرێژنێکی موزەنی دەبێتە میوانی، پەیامبەر بەتەواوی رێزو خۆشەویستیو گرنگیدانەوە بەخێرهاتنی دەکاتو بەگەرمی هەواڵی دەپرسێ!

خێزانەکانی پێیان سەیر دەبێت، کە بۆ ئاوها بەگەرمیو تاسەو گرنگیدانەوە لەگەڵی دەدوێ، ئاوا لەگەڵ ئەم پیرەژنەدا، بۆ ماوەیەکی زۆر گفتوگۆ دەکات، پەیامبەری ئازیز لە وەڵامدا دەڵێت: ئەم ئافرەتە لە ژیانی خەدیجەدا، سەردانی دەکردین، پاراستنی دۆستایەتیش لە ئیمانەوەیە.

چی هەڵوێستێکی بەرزبوو لە جەنگی بەدردا، کاتێك زاواکەی کە ئەوکات بتپەرست بوو بەدیل گیرابوو، زەینەبی کچیشی بۆ ئازادکردنی هاوسەرەکەی، ئەو گەردانەیەی بۆ فیدا ناردبوو، کە کاتی خۆی خەدیجەی دایکی کردبوویە دیاریی زەماوەندەکەی!

کاتێك پەیامبەر چاوی بە گەردانەکەی خەدیجە کەوت، دڵی هاتە لەرزین، ناخی هەژاو تەزوو بە رۆحیدا هات، چاوەکانی پڕبوون لە فرمێسك، ئازیزترین کەسی هاتەوە پێش چاو، خەیاڵی ئەوینی نەمرو خۆشەویستیی بێسنوری گەڕاندییەوە ئەو کاتەی کە ئەو گەردانەیە بە گەردنی خەدیجەوە بوو، رۆژگارێکی هاتەوە یاد، کە لە ژێر ساباتی پڕمیهرو خۆشەویستیی خەدیجەدا دەژیا، ئافرەتێك پڕ لە ژیریو گەورەییو لە پشت گەورەترین پیاوی مێژووەوە!

ئافرەتێك کە توانی، هەتوانی هەموو برینو دەردێکی پەیامبەر بێت، لە جێی باوكو دایكو هەموو کەسێکی بێت!

گەردانەکە یادگاری بیستو پێنج ساڵی هێنایەوە یاد، لەو ساتەوە کە هەردووکیان شەیدای ئاکارو رەوشتو جوانیو گەورەییەك بوون، تا ئەو کاتەی لەژێر چەتری ماڵێکدا کۆ بوونەوە!

ئەو کاتانەی هاتەوە یاد، کە هەموو ئەندامەکانی دەلەرزیو داوای لێ کرد داپپۆشێو هێمنی بکاتەوە (زملوني، زملوني).

هاوکات ئەو ئێوارەیەی هاتەوە یاد، کە گەڕایەوە هەواری خاڵی!!

هەوار خاڵییەو ژوان ساردوسڕە!
ماڵی بێتۆییم بێ چراو گڕە

ژانی ئەو شەوەی کە بۆ یەکەمجار بێ ئەوی چەشت! زۆر تاڵتربوو لە شەوی کۆچی دوایی دایکیو دەیان ساڵی بێباوکیو حیرمانو سەختی ژیان!

خەدیجە هەموو برینەکانی سارێژ کردبوو! توانی ئەو ئافرەتە بێت، کە هەموو پیاوێك خەوی پێوە دەبینێت! ئەو دایکە بێت، کە دەبێتە هەموو کەسێك بۆ بێکەسترین مرۆڤ!

دەبێت ئەو ئافرەتە چی مرۆڤێك بێت، کە خەونی پێغەمبەرێك بێت!؟

ئەویش کێ، "محەممەد" دروودی خودای لێ بێت!

لێرەدا تەنها بە بینینی ملوانکەیەك، فرمێسکەکانت وەکو دانەی مرواری بەسەر روومەتی نورینتدا بێنە خوارێ!

ئەی دەبێت شەوانی تەنیایی، دوای کۆچی خەدیجە، چەندی بۆ گریا بی، چەندت کەلوپەلەکانی کردبێتە باوەشو بۆنت کردبێ!

لێرەدا لە نێو جەنگدا، لە یەکەم رووبەرووبوونەوەدا لەگەڵ سەرانی جاهیلیەتدا، هەر خەیاڵت لای خەدیجەیە!

ملوانکەکە بۆنی خەدیجەی لێ دێ، خاکوخۆڵی بەدر بۆنی خەدیجەی گرتووە، دڵنیام پڕ بە سینگت بۆنت کردووە؛ چونکە هەر تۆ دەزانی، بۆنی ئەو کەسە چەند خۆشە کە پڕ بە وجوودت، پڕ بە هەموو دنیا خۆشت دەوێت، ئەوە رەمزی وەفاو خۆشەویستیو ئەوینە!!

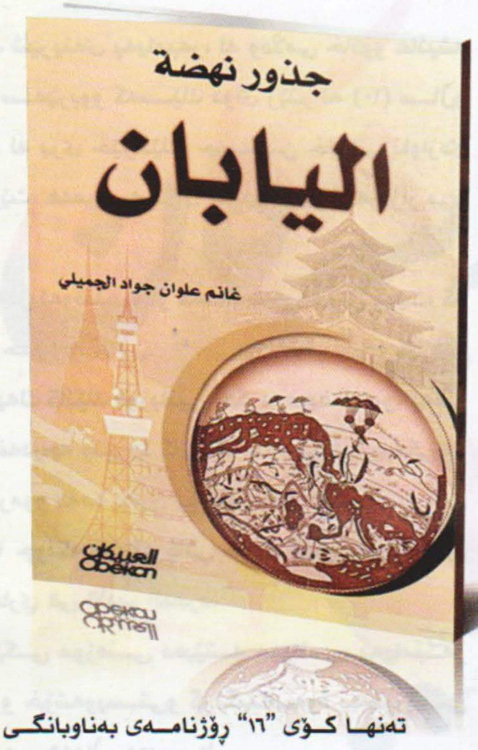
بە چاوی پڕ فرمێسکەوە فەرمووت: گەر پێتان خۆشە، بەندییەکەی بۆ بەر بدەنو گەردانەکەشی بۆ بگێڕنەوە. احمد في المسند

هاوەڵە مەردەکانیشت وتیا:ن بە چاوان ئەی نوری دیدەمان، ئەوە ئەسیرو ئەوەش ملوانکەکەی خاتوونی یەکەم!

خۆشەویستی گەورەیە، لە نێو جەنگیشدا هەر ئەو باڵادەستە، ئەمەش تۆ فێرت کردین، ئەی مامۆستای مەملەکەتی ئەوین!

ع.ش.شێرکۆ

لەگەڵ کتێبدا



کتێبی «جذور نهضة اليابان» (ڕیشەی هەڵسانەوەی ژاپۆن) لە نووسینی باڵیۆزی عێراق لە ژاپۆن «غانم علوان الجميلي»یە. تێیدا باس لە نهێنیی سەرکەوتنی ئەو وڵاتەو هەڵسانەوەی دوای گەورەترین شکستو مەزنترین کارەساتی سەدەی نوێ دەکات!

وێڕای ئاماژە بە گرنگترین بنەماکانی تاکو دەوڵەت لەو وڵاتە، ئەوەی سەرنجی نووسەری کتێبەکەی ڕاکێشاوە، وەك باڵیۆزێ لە ژاپۆن، وردبینیو گرنگیدان بە کارەکانو ڕێزگرتنی کاتو بەڵێنو پەیماننامەو گرێبەستو پەیوەستبوونی خەڵك بە یاساو ڕێنماییەکانەوە، بە شێوەیەك کە باس لەوە دەکات لەو شەقامەی کە ماڵی لەوێ بووە بینیویەتی، کە لە دەرەنگانی شەودا، لە کاتێکدا کە هیچ ئۆتۆمبێلێك بە شەقامەکاندا تێنەدەپەڕی، بەڵام مرۆڤە پیادەکان لە شەقامەکان نەدەپەڕینەوە؛ تا گڵۆپی پەڕینەوەی پیادە هەڵنەبایە!!

سەبارەت بە گرنگیدانی ژاپۆنییەکان بە کارامەییو جوانکاری، دەڵێت: لە ئاهەنگێکی چاخواردنەوەدا، ئەو ئافرەتەی چای تێ دەکرد، (٤٠ساڵ) بە خوێندن، شێوازی ئامادەکردنی چای خوێندبوو، هێشتاش دەیگوت: من چالێنەرێکی کارامە نیم!!

خاوەنی کتێبەکە، خۆی ئەندازیارە، سەبارەت بە چاکردنی شەقامەکان دەڵێت: دوای چاککردنی ڕێگاوبانەکان، وەکو جاری پێشووی لێ دێتو هەرگیز هەستی پێ ناکەیت، مەگەر بە ڕەنگەکەی نەبێت؛ چونکە شوێنە چاککراوەکە، بەڕەنگێکی جیاواز ڕەنگ دەکەن، وەگەرنا هیچ شوێنەوارێك جێ ناهێڵن.

بەڵام سەبارەت بە خوێندنەوەی گەلی ژاپۆنی، هێندە سەرسوڕهێنەرە، کە نازانیت چۆن باسی لێوە بکەیت.

هاوڵاتیانی ژاپۆن، نەك هەر لە شوێنی چاوەڕوانی، بەڵکو ئەو کاتەش بەپێوە دەوەستن لە میترۆدا هەر دەخوێننەوە!

بۆ نموونە ڕۆژنامەی (یومیوری) ڕۆژانە "١٤" ملیۆنی لێ دەردەچێت.

تەنها کۆی "١٦" ڕۆژنامەی بەناوبانگی ژاپۆنی، "٥٨" ملیۆنە لە ڕۆژێکدا، جا ئەگەر ئەم ژمارەیە دابەش بکەین بەسەر دانیشتووانی وڵاتەکەدا، کە "١٢٧" ملیۆنن؛ ئەوا هەموو دوو هاوڵاتییەك، ڕۆژنامەیەکیان بەردەکەوێت.. ئەمە جگە لە ڕۆژنامەکانی دی!!

لەو کتێبەدا باسی مێژووی ژاپۆن، بیرۆکەی سەرەتای دروستبوونی ئیمپراتۆریەتی ژاپۆنی، کە زۆربەی وڵاتانی دراوسێی داگیر کرد دەخوێننەوە، وێڕای بەرەنگاربوونەوەی دووبارە بنیاتنانەوەی وڵات، دوای زنجیرەیەك لە کارەساتی جەرگبڕ!

بە هەموو سیستەمەکان ئاشنا دەبین، ئابووری، ڕامیاری، زانستی، نەتەوایەتی، پاراستنی ژینگەو وڵات... هتد.

لەو کتێبەدا بە گرنگترین بنەماو بەها بەرزەکانی کۆمەڵگای ژاپۆنی ئاشنا دەبین!

بەو سەرکردە شارەزاو لێهاتوو و دڵسۆزانە ئاشنا دەبین، کە دوای (هێرۆشیماو ناکازاکی) ژاپۆنییان سەرلەنوێ بنیاتنایەوەو ژاپۆنیان کردە پێشکەوتووترین وڵاتی دونیا!

ئەویش بەگرنگیدان بە خوێندنو دروستکردنی قوتابخانەو کارگەو بەهێزکردنی ژێرخانی ئابووری.

"کانتارۆسۆزۆکی" کە سەرۆکوەزیرانی دوای ئەمانی جەنگ بوو، دەڵێت: گرنگە سەرکەوتوویەکی باش بیت لە جەنگدا، بەڵام هێندەی ئەویش گرنگە کە دۆڕاوێکی باشیش بیت.

ئەوەی زۆر بەلامەوە گرنگە، سەرکردە ڕیفۆرمخوازەکانی ژاپۆن، دوای ئەو شکستە گەورەیەی کە تووشیان بوو، لە وڵاتی دوژمنەکەیان "ئەمریکا" بڕوانامەی بەرزی خوێندنیان بەدەست هێناو توانییان ئەم جارە بە چەکی زانستو زانیاری بەسەریدا سەر بکەون، نەك بە چەکو جبەخانە!

هیوادارم هەمووتان ئەم کتێبە بخوێننەوەو دڵنیام سوودی لێ دەبینن.